

Penyuluhan Manajemen Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Mariana Banyuasin

Stress Management Counseling for Students at Madrasah Aliyah Mariana Banyuasin

Santi Rosalina*¹, Heriziana. Hz²

¹⁻² STIK Bina Husada Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

sebi.tata@yahoo.com¹, zhie.hz27@gmail.com²

Alamat kampus : JL. Syech A. Somad No.28 Kel. 22 Ilir Kec. Bukit Kecil Palembang
Sumatera Selatan

Korespondensi penulis : sebi.tata@yahoo.com*

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 15, 2025;

Accepted: Januari 29, 2025;

Published: Januari 31, 2025;

Keywords: Stress, Teenager.

Abstract *Stres academic impact negative on performance academic , welfare physical and psychological students (Marfuah , 2021). Symptoms frequent stress experienced by students including loss energy , pressure blood increased , atmosphere heart stressed , troubled concentration , impatience and nervousness . Students who experience stress tend own poor motivation , lack of productive , less feel safe at school , and more prone to to crime social , such as abuse drugs and violence . Therefore that , is needed a skills For increase ability students in overcome stress academics faced . Previously has done Study Regarding the picture of stress in students at school this , and obtained results that more from half students who experience stress , namely as many as 45 people (56.25%). Activities This community service Already held on January 23 , 2025 at Madrasah Aliyah "B" in Mariana district Banyuasin with amount student as many as 80 people in all become target Community service . Students collected in One room namely in the school hall . Activity methods devotion the community used is lecture interactive , discussion ask answer , leaflet distribution and demonstration . The purpose of Devotion public This that is For increase knowledge students and share method stress management . So that activity This beneficial as effort reduce the occurrence stress .*

Abstrak

Stres akademik berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan fisik dan psikologis siswa (Marfuah, 2021). Gejala stres yang sering dialami oleh siswa antara lain kehilangan energi, tekanan darah meningkat, suasana hati tertekan, kesulitan konsentrasi, ketidaksabaran dan gugup. Siswa yang mengalami stres cenderung memiliki motivasi yang buruk, kurang produktif, kurang merasa aman di sekolah, serta lebih rentan terhadap kejahatan sosial, seperti penyalahgunaan narkoba dan kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan suatu keterampilan untuk meningkatkan kemampuan siswa- siswi dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi. Sebelumnya telah dilakukan Penelitian mengenai Gambaran stress pada siswa di sekolah ini, dan didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh siswa yang mengalami stress yaitu sebanyak 45 orang (56,25%). Kegiatan pengabdian Masyarakat ini sudah dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2025 di Madrasah Aliyah "B" di Mariana kabupaten Banyuasin dengan jumlah siswa sebanyak 80 orang yang semuanya menjadi sasaran pengabdian Masyarakat. Siswa dikumpulkan dalam satu ruangan yaitu di aula sekolah. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, pembagian leaflet dan demonstrasi. Tujuan dari Pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan membagikan cara manajemen stress. Sehingga kegiatan ini bermanfaat sebagai upaya mengurangi terjadinya stres.

Kata Kunci : Stres, Anak Remaja

1. PENDAHULUAN

Gangguan emosional yang seringkali terjadi di dunia salah satunya adalah stres. Stres bisa terjadi pada siapapun pada berbagai tingkat usia dengan penyebab yang berbeda-beda.

Pada usia remaja, stres bisa saja muncul dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Sumber stres pada siswa/i sangat bermacam-macam, misalnya saat di sekolah, siswa/i merasa dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada (Desmita, 2009).

Stres akademik berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan fisik dan psikologis siswa (Marfuah, 2021). Gejala stres yang sering dialami oleh siswa antara lain kehilangan energi, tekanan darah meningkat, suasana hati tertekan, kesulitan konsentrasi, ketidaksabaran dan gugup. Siswa yang mengalami stres cenderung memiliki motivasi yang buruk, kurang produktif, kurang merasa aman di sekolah, serta lebih rentan terhadap kejahatan sosial, seperti penyalahgunaan narkoba dan kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan suatu keterampilan untuk meningkatkan kemampuan siswa- siswi dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi.

Sebelumnya telah dilakukan Penelitian mengenai Gambaran stress pada siswa di sekolah ini, dan didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh siswa yang mengalami stress yaitu sebanyak 45 orang (56,25%). Siswa laki-laki yang mengalami stress sebesar 53,33%, kelompok usia 17 tahun 57,7%, berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah 68,8%, tidak memiliki konflik keluarga 51,1% dan pendidikan orang tua \leq SLTP sebanyak 71,1%.

2. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini direncanakan akan dilaksanakan pada minggu ke-3 bulan Januari 2025 di Madrasah Aliyah “B” di Mariana kabupaten Banyuasin dengan jumlah siswa sebanyak 80 orang yang semuanya menjadi sasaran pengabdian Masyarakat. Siswa akan dikumpulkan dalam satu ruangan yaitu di aula sekolah.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, pembagian leaflet dan demonstrasi. Tujuan dari Pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan membagikan cara manajemen stress. Sehingga kegiatan ini bermanfaat sebagai upaya mengurangi terjadinya stres.

3. HASIL

Observasi

Kegiatan pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar, dimulai dengan mengulang sesi perkenalan, dilanjutkan dengan berdo’a Bersama yang dipimpin oleh seorang siswa kelas

XII, pemberian materi berupa ceramah interaktif dan pembagian leaflet manajemen stress, praktik manajemen stress dan diskusi tanya jawab.

Setelah diberikan penjelasan mengenai manajemen stress dan dibagikan leaflet, kemudian siswa diajak demonstrasi tentang cara mengelola stress maka dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan kepada siswa, hampir semua siswa bisa menjawab setiap pertanyaan yang diajukan.



Gambar 1. Dokumentasi

Studi Literatur

Manajemen stres merupakan suatu program untuk mengontrol atau mengelola stres, yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu mampu menangani stres dalam kehidupannya secara lebih baik (Hakim, Fajri, & Faizah, 2022).

Cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat menurut Kemenkes

1. Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya.
2. Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan.
3. Kembangkan hobi yang bermanfaat.
4. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan.
5. Berpikir positif.
6. Tenangkan pikiran dengan relaksasi.

Ada tiga tahapan dalam manajemen stres. Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres beserta sumber stres yang dialami oleh siswa, baik yang berkaitan dengan akademik maupun aktivitas yang dilakukan. Tahap kedua yaitu mengenal manajemen stres

keterampilan strategi coping. Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stres relaksasi untuk mengelola stres yang dialami siswa (Anwari, 2024)

Target pada kegiatan ini adalah:

- a. Siswa memahami definisi Stres
- b. Siswa memahami faktor risiko Stres
- c. Siswa memahami dampak Stres
- d. Siswa memahami cara pencegahan dan intervensi Stres

Luaran dari kegiatan ini yaitu:

Siswa mampu meningkatkan pengetahuannya tentang Stres.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Manajemen Stres Pada Siswa Di Madrasah Aliyah Mariana Banyuasin diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa untuk dapat mencegah dan menghindari sumber stress. Stres terjadi pada siapapun pada berbagai tingkat usia dengan penyebab yang berbeda-beda. Pada usia remaja, stres bisa saja muncul dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Sumber stres pada siswa/i sangat bermacam-macam, misalnya saat di sekolah, siswa/i merasa dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada

DAFTAR REFERENSI

- Anwari, dkk. (2024). Manajemen Stres pada Siswa SMAN 1 Banjarmasin. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 81-84. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM>
- Desmita, D. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi, 24(1), 1-11.
- Hakim, A. L., Fajri, M. B., & Faizah, E. N. (2022). Evaluation of implementation of MBKM: Does academic stress affect student learning outcomes? International Journal of Educational Research & Social Sciences, 3(1), 1-16.
- Hartini, S. (2018). Efektivitas Konseling Behavioral dalam Menurunkan Stres pada Remaja di MTs Negeri Prambanan. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 4(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>

- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 7(2), 48-52.
- Kurniawati, W. (2022). Manajemen Stres Era New Normal dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Mubtadiin*, 8(1), 57-66.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis Kebutuhan Aplikasi untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248-258.
- Marfuah, S. (2021). Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA.
- Mawaddah, N., & Titiani, N. (2016). Pengaruh Group Discussion Therapy terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di MTs Pesantren Al-Amin Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 123-130.
- Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 91-99.
- Prayogi, Rahmawati, & Apriliyani. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP X Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*. ISSN: 2809-2767.
- Sugiyanti, E., Wulandari, R. D., & Prasetyo, A. (2017). Pengaruh Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 67-74.