



## OPTIMALISASI MANAGEMANT STRES DENGAN METODE *SELF CHANGE*

Hendro Wahyudi\*, Silvia Ni Nyoman Sintari, Anak Agung Sri Sanjiwani, Anak Agung Ayu Eka Cahyani,  
I Dewa Gede Candra Dharma

STIKes Wira Medika Bali, Jl. Kecak No.9A, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239, Indonesia

\*[hendrowahyudi75@gmail.com](mailto:hendrowahyudi75@gmail.com)

### ABSTRAK

Pembelajaran daring terdapat berbagai kendala dalam penerapannya. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai. Berbagai tuntutan pembelajaran yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stress. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru tersebut membuat mereka mengalami stress. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang stress dan meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam pengelolaan stress. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan siswa tentang stres sebelum diberikan pendidikan kesehatan setelah itu melakukan penyuluhan mengenai stress dan *self change*. Evaluasi yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan *posttest*. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan tentang stress dan *self change* dan siswa dapat mengikuti langkah-langkah manajemen stress sesuai dengan yang sudah diajarkan. Terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* siswa siswi yang mengikuti penyuluhan manajemen stress dengan *self change* di SMA Dwijendra Denpasar.

Kata kunci: *self change*; siswa; stres

## OPTIMIZATION STRESS MANAGEMENT WITH *SELF CHANGE METHOD*

### ABSTRACT

*Online learning has various obstacles in its application. Learning through the internet has become a difficult thing to do in certain areas with inadequate networks. Various learning demands that must be completed by students cause them to experience stress. The inability of students to adapt to these new circumstances makes them experience stress. The purpose of this activity is to increase students' knowledge about stress and increase students' awareness and ability to manage stress. The method used in the implementation of community service is to measure the level of student knowledge about stress before being given health education after that conduct counseling about stress and self change. Evaluation is done by giving posttest questions. There is an increase in knowledge before and after education about managemant stress and students can follow the steps for self change to what has been taught. There are differences in the results of the pre-test and post-test of students who take part in stress and self-change counseling at SMA Dwijendra Denpasar.*

*Keywords: self change; students; stress*

### PENDAHULUAN

Pembelajaran daring terdapat berbagai kendala dalam penerapannya. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai. Kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai

tuntutan pembelajaran yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stress. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru tersebut membuat mereka mengalami stress (Hastini *et al*, 2020). Ifdil (2013) menyatakan tingkat stres siswa di Kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% berada pada tingkat stres tinggi dan 15% siswa di kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas, hanya 23,2% yang berinteraksi maksimal (Fakhri, 2020).

Stres secara umum menggambarkan suatu reaksi individu terhadap setiap perubahan yang membutuhkan penyesuaian secara fisik, mental ataupun emosi (Townsend & Morgan, 2018). Stres muncul sebagai bentuk respon individu dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal (Halter, 2018). Studi mengenai kekerasan verbal terhadap anak di masa pandemi menunjukkan bahwa stres pengasuhan berdampak pada tindakan kekerasan verbal terhadap anak yang diperkuat dengan situasi pandemi (Maghfiroh & Wijayanti, 2021). Semakin banyaknya terjadi kasus kekerasan pada anak maka semakin banyak anak yang menjadi korban dari kekerasan. Kondisi ini menggambarkan bahwa pentingnya bagi siswa untuk dapat memiliki keterampilan dalam mengelola emosi dan stres yang dialami sehingga tidak berdampak pada kemampuan diri. Deater-Deckard & Panneton (2017) menyebutkan bahwa jika anak menghadapi suatu tekanan tambahan seperti adanya permasalahan kesehatan, permasalahan hubungan, keuangan ataupun masalah pekerjaan, maka akan kesulitan untuk mengelola emosinya dan kesulitan untuk dapat menanggapi masalah dengan tenang. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan suatu pengabdian masyarakat dengan judul “Optimalisasi Managemant Stress Melalui Penyuluhan Konseling Kelompok *Self Change* Siswa SMA Dwijendra Denpasar”

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan siswa tentang manajemen stres sebelum diberikan pendidikan kesehatan setelah itu melakukan edukasi atau penyuluhan tentang manajemen stres dan *self change*. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Dwijendra Denpasar yang berjumlah 34 orang. Setelah dilaksanakan pemberian materi maka akan dilaksanakan *postest* untuk mengevaluasi pemahaman siswa terkait informasi yang sudah diberikan, dimana sebelumnya siswa sudah diberikan *pretest* sebelum kegiatan dilaksanakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan memfokuskan pada edukasi para siswa-siswai tentang pentingnya dalam keterampilan pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Peran sebagai siswa harus melibatkan diri dalam berbagai dinamika yang harus diadaptasi oleh siswa mencakup peran masing-masing, tugas didalam sekolah dan diluar sekolah, komunikasi antar teman serta faktor lingkungan. Proses ini dapat menyebabkan stres ketika kita tidak mampu untuk menghadapi situasinya dan merasakan berbagai tekanan dalam melakukan peran. Perilaku kasar dan tindakan kekerasan verbal maupun fisik salah satunya disebabkan dari stres yang dialami oleh siswa (Jackson & Choi, 2018). Tindakan kekerasan yang dilakukan orangtua selama mengasuh anak dapat muncul tanpa disadari terutama dalam bentuk kekerasan verbal seperti membentak, meremehkan, mengeluarkan kata kasar, mempermalukan anak di depan umum.

Tindakan kekerasan tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis anak. Pengetahuan tentang strategi dalam mengelola stres penting untuk diberikan agar anak dapat mendeteksi tanda-tanda stres yang dialami guna mencegah stres yang berdampak pada proses belajar dan sosialisasi anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan persiapan dengan melakukan analisa terkait dinamika siswa dalam berkegiatan terutama pada masa pandemi dan menuju endemi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi internal antara tim pengabdian masyarakat untuk mempersiapkan sarana dan prasarana, konsep penyuluhan, dan koordinasi dengan pihak sekolah SMA Dwijendra. Selain itu dilakukan juga pembagian kuisisioner pengetahuan mengenai konsep stress dan strategi mengelola stress dengan cara *self change*. Pemberian materi dilakukan secara luring di SMA Dwijendra Denpasar yang dihadiri oleh Siswa-Siswi, Kepala Seksi Humas dan guru-guru. Secara keseluruhan peserta dapat mengikuti kegiatan hingga berakhir dan cukup antusias selama mendengarkan materi.

Tabel 1.  
Hasil Capaian Kegiatan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	4	11,7 %	30	88 %
Cukup	18	53 %	4	12%
Kurang	12	35,3%	0	0

Hasil capaian kegiatan dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta. Pemberian informasi dalam bentuk edukasi akan dengan mudah diterima pendengar apabila informasi yang diberikan secara pribadi berkaitan langsung dengan kondisi yang dialami oleh seseorang. Pentingnya suatu informasi yang dirasakan seseorang akan mendorong munculkan keinginan untuk melakukan ataupun menerapkan informasi yang diperoleh. Berdasarkan teori belajar sosial, terdapat faktor diri yang mempengaruhi seseorang untuk menampilkan perilaku baru. Proses edukasi melibatkan dua hal yang dapat mendorong perilaku baru yaitu 1) Melalui edukasi, seseorang memperoleh pengetahuan dan kesadaran pentingnya perilaku tersebut ditampilkan 2) Melalui edukasi yang diberikan, seseorang memunculkan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk memunculkan perilaku baru. (Arlinghaus & Johnston, 2017).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupaya agar peserta mengetahui dan memahami pentingnya manajemen stres karena keterampilan ini tidak hanya akan mempengaruhi kesejahteraan diri namun akan berdampak pada keoptimalan pengasuhan. Pemaparan mengenai strategi manajemen stress *self change* dirancang sangat sederhana dan terlihat mudah agar peserta memiliki keyakinan bahwa keterampilan manajemen stres ini sebagai sesuatu yang dapat dilakukan secara mandiri dan tidak membutuhkan waktu yang lama sehingga dapat dilakukan di sela waktu dan dimanapun berada.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi penyuluhan terkait manajemen stres disertai dengan pemberian leaflet, masker. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para peserta mengenai pentingnya manajemen stress dengan cara *self change* sebagai salah satu upaya mengoptimalkan kemampuan dalam menghadapi stres.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kepala Sekolah Guru-guru dan siswa SMA Dwijendra Denpasar yang telah terlibat dan berperan aktif dalam kegiatan, PPPM STIKes Wira Medika yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga bisa berjalan dengan baik. Mahasiswa dan mahasiswi dan teman dosen yang telah banyak membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2017). Advocating for behavior change with education. *Behavioral Medicine Review*.
- Cronin, S., Becher, E. H., Maher, M., & Dibb, S. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context and responses. *Children's Mental Health e-Review*, 1–16.
- Deater-Deckard, K., & Panneton, R. (2017). *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*. Switzerland: Springer.
- Dharsana, I Ketut. (2015b). RPBK untuk pengembangan variabel terikat bakat (05 juni 2015). BK FIP UNDHKSA.
- Halter, M. J. (2018). *Varcarolis's foundations of psychiatric mental health nursing: A clinical approach* (8th Ed.). St. Louis: Elsevier.
- Hulu, V. T., Pane, H. W., Zuhriyatun, F., Munthe, S. A., Salman, H., Sulfiandi, ... Mustar. (2020). *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ifdil& Taufik . (2013). "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 143-150.
- Jackson, A. P., & Choi, J. (2018). Parenting stress, harsh parenting, and children's behavior. *Journal of Family Medicine & Community Health*, 5(3).
- Maghfiroh, L., & Wijayanti, F. (2021). Parenting stress dengan kekerasan verbal pada anak usia sekolah di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 187–193.
- Olpin, M., & Hesson, M. (2021). *Stress management for life* (5th Ed.). Australia: Cengage Learning.
- Townsend, M. ., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric mental health nursing: concept of care in evidence-based practice* (9th Ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.