

Edukasi Manajemen Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Ni Ketut Erawati¹, Wayan Sugandini¹, Made Juliani¹

¹Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

ABSTRACT

Background of study: *The Covid-19 pandemic has had a psychological impact on students, especially teenagers. The limited learning activities, the opportunity to meet friends and the limited means of supporting distance learning infrastructure bring their own burdens for students. This is often causes complaints such as anxiety, boredom, wanting to meet friends, worrying about the family's economic condition. Those are some indicators that there has been a stressful condition for students. This usually occurs in teenager students aged 13-14 years, who are still unstable emotionally and not enough yet to facing a problem.*

The purpose of this study is to increase the knowledge of teenager students about stress management through education.

Methods: *This research was an experimental type with a one shot case study design and the subject of 30 students.*

Results: *The results showed that the average knowledge of students was 76.3. Hypothesis testing with an independent t-test of one sample showed a significance value of $p = 0.026$ at $p = 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted, it means that the lowest level of student knowledge was 73 (with value = 73).*

Conclusion: *This indicates that education is an important point that needs to be considered, with a good understanding of how to manage stress. It is hoped that the level of stress experienced by students during the Covid-19 pandemic can be reduced.*

Keywords: *Level of knowledge; Education; Stress Management*

Korespondensi: Ni Ketut Erawati, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No. 11 Singaraja, Buleleng, Bali, Indonesia, 087762388889, ketut.erawati@undiksha.ac.id

PENDAHULUAN

Kondisi pandemi *Covid-19* telah berdampak pada semua lini kehidupan tidak terkecuali pada bidang pendidikan. Proses pembelajaran yang senyatanya berlangsung secara tatap muka langsung akan tetapi beralih pada metode pembelajaran jarak jauh yang memaksa siswa dan orang tua untuk belajar mengenai hal tersebut, karena kita ketahui pembelajaran jarak jauh atau sering dikenal secara daring atau online membutuhkan kelihaian dan penguasaan teknologi dalam pengoperasiannya di samping pula dukungan sarana dan prasarana yang mumpuni seperti laptop, *smartphone* dan fasilitas internet yang mudah diakses. Selain dukungan sarana prasarana yang kurang optimal banyaknya tugas yang dibebankan kepada siswa dapat menjadi stresor, yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa. Salah satu faktor penyebab tingkat stres anak remaja saat ini adalah mereka mengalami kesulitan saat harus belajar di rumah akibat pandemi. Mereka beranggapan bahwa sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

Menurut WHO, stres yang muncul selama masa pandemi *Covid-19* bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur, pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, dan hingga menggunakan obat-obatan atau narkoba. Di Indonesia sendiri implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran sekolah berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh satgas *Covid-19* BNPB tahun 2020 menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Yudhiarti, 2021). Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia mengatakan bahwa 73,2% dari 1700 siswa yang menjadi responden

terbebani tugas yang diberikan oleh guru (Hidayat, 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman sehingga mereka rentan mengalami tekanan psikologi dan gangguan kesehatan mental terutama bagi remaja, karena anak-anak mungkin banyak yang belum atau tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi secara cepat dan tiba-tiba (Riany & Eva, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Livana dalam Riazul and Harri (2021) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi *Covid-19*. Stres merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik rohani maupun jasmani (Amira et al., 2020). Menurut Hawari (2011) stres bisa didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi. Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan pada emosi, motivasi, perilaku, dan kognitifnya (Rasman & Nurdian, 2020). Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Lumongga, 2016). Dari hasil wawancara dengan guru pembimbing yang dilakukan pada studi pendahuluan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singaraja didapatkan bahwa siswa merasa jenuh belajar daring (hasil survey 66.2% ingin belajar luring) dengan alasan ingin bertemu teman belajar sambil bermain, dan adapula orangtua siswa mengatakan anaknya malah introvert sejak belajar daring, orangtua tidak bisa mengontrol anak apakah dia sedang belajar karena selalu pegang HP namun di sisi lain mendapat teguran dari wali kelas anaknya tidak ikut pembelajaran, di samping itu pula status anak di media sosial pun tidak terkontrol. Mengingat masa remaja

merupakan masa yang masih labil terutama dalam pengelolaan emosinya, sehingga muncul gejala gangguan kesehatan mental yang beragam mulai dari cemas, panik, marah atau ada yang menarik diri (depresi). Demikian pula halnya dengan hasil angket dengan menggunakan instrument *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) pada saat studi pendahuluan untuk mengukur tingkat stress yang dilakukan pada 28 orang siswa didapatkan 2 orang (7.14%) tergolong stres berat, 4 orang (14%) tergolong stres sedang, 6 orang (21%) tergolong stres ringan dan selebihnya 16 orang (57%) masih dalam batas normal. Oleh karenanya perlu untuk memberikan suatu dukungan salah satunya adalah dengan memberikan dukungan informasi atau edukasi tentang bagaimana mengelola stres agar dapat dialihkan menjadi energi positif. Edukasi merupakan serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu, kelompok, keluarga hingga masyarakat agar terlaksananya hidup sehat (Noprida dkk, 2022). Kondisi psikologis para remaja yang masih rentan dan mudah terganggu, makin diperparah dengan kondisi lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung mereka melakukan aktivitas seperti biasanya. Oleh karenanya sangat penting jika siswa remaja khususnya diberikan pemahaman tentang cara menjaga kesehatan mental dimasa pandemi ini terutama terkait dengan manajemen stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis eksperimen dengan rancangan "*One-Shot Case Study*" yaitu terdapat suatu kelompok diberi perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya. Pada penelitian ini variabel penelitian bersifat mandiri, oleh karena itu hipotesis penelitian tidak terbentuk perbandingan ataupun hubungan antar dua variabel atau lebih. Adapun pola desain penelitian ini sebagai berikut (Suryabrata.2018):



Gambar 1. Pola desain *one-shot case study*

Keterangan:

X= *Treatment* yang diberikan berupa edukasi tentang manajemen stres

O= Observasi dalam ini adalah pengetahuan remaja

Variabel penelitian ini adalah pengetahuan siswa, yang akan dibandingkan dengan skor batas lulus yaitu 73 dengan menggunakan metode pengumpulan data lembar tes yang berisikan 20 butir pertanyaan pilihan ganda terkait dengan manajemen stres. Variabel tersebut diukur setelah subjek penelitian diberikan perlakuan berupa edukasi tentang manajemen stres pada remaja. Sampel pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama yang masih terkategori remaja dan tergabung dalam Organisasi Siswa Intra Sekolah berjumlah 30 siswa. Analisis data tingkat pengetahuan siswa dengan statistik deskriptif distribusi frekuensi. Hipotesis pada penelitian ini yaitu pengetahuan siswa tentang manajemen stres paling rendah adalah 73 (skor batas lulus), dan pengujian hipotesis ini dengan menggunakan uji *t-test* satu sampel dengan menggunakan aplikasi *SPSS-23 for windows*. Hasil uji *t-test* diinterpretasikan apabila *p-value* 0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini diartikan pengetahuan siswa paling rendah adalah 73, dan sebaliknya jika *p-value* lebih dari 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL

Penelitian dilakukan di Sekolah menengah Pertama dengan menyasar anggota OSIS sebagai responden penelitian. Berikut ini merupakan karakteristik responden:

Tabel 1. Distribusi berdasarkan jenis kelamin dan usia

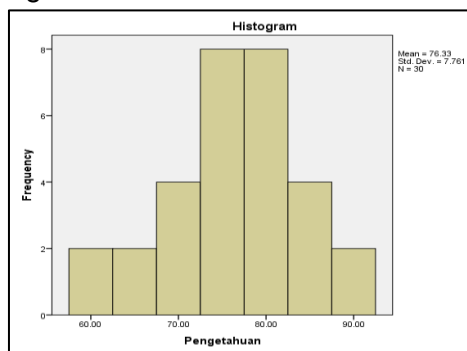
Kategori	F	%
Jenis Kelamin	19	63,3
Perempuan	11	36,6
Laki-laki		
Total	30	100
Usia		
>12-14	9	30,0
>14-16	21	70,0
Total	30	100

Fokus utama pada penelitian ini yaitu pengetahuan siswa tentang manajemen stres setelah diberikan edukasi. Ringkasan data hasil perhitungan tendensi sentral pada kelompok sampel dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ringkasan hasil perhitungan skor tingkat pengetahuan siswa

Data Statistik	X
Mean	76,3
Median	75
Standar Deviasi	7,76
Varians	60,23
Skor minimum	60
Skor maksimum	90
Rentangan	30

Agar lebih detail distribusi data pengetahuan siswa dapat digambarkan melalui grafik histogram dibawah ini:



Gambar 2 Grafik Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa

Uji Normalitas Sebaran Data Tingkat Pengetahuan Siswa

Perhitungan uji normalitas data pada sampel dilakukan juga dengan aplikasi SPSS 23.0 for windows dan didapatkan p-value pada Shapiro Wilk sampel yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai probabilitas hasil uji normalitas dengan Kolmogorof Smirnov dan Shapiro Wilk

Kolmogorof Smirnov	0,036
Nilai Shapiro Wilk	0,149
Interpretasi	Distribusi normal

Tabel 3 menunjukkan nilai normalitas pada kelompok sampel lebih besar dari p-value (0,05). Persyaratan data disebut normal jika probabilitas atau $p > 0,05$ pada uji normalitas Shapiro Wilk, mengingat jumlah sampel penelitian adalah kurang dari 50 sampel. Oleh karena nilai probabilitas pada sampel yaitu $0,149 > 0,05$, maka dapat dikatakan distribusi data pengetahuan siswa adalah normal.

Pengujian Hipotesis

Seperti telah dijelaskan pada bagian sebelumnya uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis t-test independent satu sampel dan didapatkan nilai signifikansi $p = 0,00$ adapun nilai tersebut ternyata lebih kecil dari nilai probabilitas $p = 0,05$, maka H_0 ditolak, dalam arti tingkat pengetahuan siswa paling rendah adalah 73. Berikut adalah hasil pengujian dengan t-test pada satu kelompok sampel yang dapat dilihat pada Table 4.

Tabel 4. Hasil analisis data dengan *t*-test satu sampel

<i>One-sample test</i>						
<i>Test value = 73</i>						
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>	<i>Mean difference</i>	<i>95% confidence interval of the difference</i>	
					<i>lower</i>	<i>upper</i>
Pengetahuan	2,353	29	0,026	3,33333	0,4354	6,2313

PEMBAHASAN

Dari hasil uji pada tabel 2 menunjukkan rata-rata pengetahuan siswa adalah 76,3, hal ini dikatakan bahwa rata-rata pemahaman siswa sudah baik karena telah melebihi nilai batas lulus yakni 73, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih belum mendapatkan nilai baik, dimana untuk skor tertinggi yaitu 90. Pada pelaksanaan penelitian siswa diberikan edukasi tentang manajemen stres yang meliputi: definisi stres, penyebab stres, gejala seseorang mengalami stres serta cara mengelola stres. Jika dilihat dari karakteristik umur, mayoritas siswa adalah termasuk kategori remaja, yang dimana secara emosional dikatakan masih belum matang. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa *adolesens* merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.

Donny Nurhmasyah (2015) membagi tahapan yang dilalui menjadi tiga tahapan yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja menengah (15-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-20 tahun). Pada penelitian ini kategori umur siswa mayoritas berada pada rentang usia 13-14 tahun, yang secara pengetahuan memiliki pemahaman yang rata-rata sama mengenai suatu hal. Jika dilihat dari sisi pengalaman usia 13-14 tahun dapat dikatakan belum memiliki banyak pengalaman, mengingat usia mereka yang masih sangat muda.

Begitu pula mengenai pelajaran yang mereka dapatkan, sesuai dengan kurikulum di sekolah saat ini masih belum ada mata pelajaran khusus yang membahas mengenai stres dan cara mengelolanya.

Selama ini pengetahuan umum seperti pendidikan kesehatan, kesehatan reproduksi atau HIV/AIDS, pendidikan penyalahgunaan obat terlarang atau NAPZA, dan informasi lainnya biasanya dilakukan oleh siswa yang terlibat dalam Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba (KSPAN), namun mereka masih belum pernah memberikan informasi pada siswa lainnya mengenai stres dan cara mengatasinya. Namun pengetahuan akan sesuatu hal tidak harus didapatkan di bangku sekolah namun bisa juga didapat di luar sekolah. Hal ini seringkali memengaruhi sikap seseorang dalam mengambil putusan ketika sedang menghadapi masalah.

SMP Negeri 1 Singaraja merupakan salah satu sekolah favorit yang sarat akan aktivitas, baik akademik dan non akademik. Dalam hal ini sangat dimungkinkan, terlebih ketika siswa tidak siap secara mental untuk belajar secara mandiri dengan keterbatasan *sharing* dengan teman sebaya, sehingga hal inilah yang dapat memicu kondisi stres pada siswa. Hipotesis penelitian yang menyebutkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa paling rendah yaitu 73 diterima, hal ini menyiratkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi tentang cara mengelola (manajemen) stres. Dalam hal ini kita yakini bahwa dengan edukasi yang baik mampu meningkatkan pemahaman seseorang akan suatu hal, terlebih lagi siswa SMP Negeri 1 Singaraja identik dengan predikat siswa yang aktif, sehingga dalam proses pemberian edukasi pun berlangsung secara interaktif. Menurut Eriyanti (2021) dikatakan bahwasanya pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara penyuluhan tanpa alat peraga

atau ceramah maupun dengan alat peraga. Di dalam proses penyuluhan atau edukasi terdapat proses transfer informasi kepada orang lain. Begitu pula dengan penelitian ini, proses penyampaian informasi tentang stres meliputi pengertian stress, tanda dan gejala stress, penyebab stress dan cara mengatasinya dilakukan dengan menggunakan media *powerpoint* dan brosur dalam penyampaiannya, sehingga dapat membantu memudahkan siswa untuk memahaminya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Budiman dan Riyanto (2013) bahwa penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan. Pengetahuan merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku seseorang (Rahmawati, 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan mampu mempraktikkan dalam sehari-hari, sehingga dapat melakukan mekanisme koping yang adaptif dengan melakukan manajemen stres ketika menghadapi masalah sehingga diharapkan siswa dapat membuat keputusan dan tindakan yang baik dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2018) yang mengatakan bahwa pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan juga koping mekanisme. Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi mekanisme koping karena dengan memiliki pengetahuan individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang akan dilakukan Peilouw and Nursalim (2013). Sebelum diberikan edukasi tentang manajemen stres, sebagian siswa masih bingung tentang cara mengatasi stres dan bagaimana bisa mengubah stres itu menjadi suatu energi yang positif sehingga tetap bisa hidup produktif, mereka juga mengatakan belum mengerti tentang cara mengatasi stress, namun setelah diberikan edukasi terlihat peningkatan pada pengetahuan siswa secara signifikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waliulu (2018) yang meneliti tentang pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan upaya pencegahan stunting,

dari penelitian tersebut dijelaskan dengan edukasi mampu meningkatkan pengetahuan seseorang, sehingga dengan ini berharap masyarakat mampu melakukan upaya preventif secara optimal dan berkesinambungan. Begitu juga dengan penelitian Pratiwi dan Anggiani (2020) tentang Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Penggunaan Antibiotik mendapatkan hasil bahwa dengan edukasi yang baik mampu meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat, dari yang berawal pengetahuan masyarakat terkategori cukup, namun setelah diberikan edukasi, pengetahuan masyarakat meningkat menjadi baik. Hal ini semakin menguatkan keyakinan bahwa melalui edukasi dapat memberikan perubahan pengetahuan kearah yang positif, dengan kata lain dengan edukasi mampu meningkatkan pengetahuan seseorang.

SIMPULAN

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini menemukan bahwa edukasi merupakan langkah yang efektif diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang stres dan cara mengelola stres sehingga dengan dibekali oleh pengetahuan yang baik siswa mampu menurunkan tingkat stres pada siswa. Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan sangat disarankan terutama bagi guru pembimbing kesiswaan agar selalu memantau perkembangan psikologis anak didiknya dan mengajarkan kembali teknik pengelolaan stres kearah yang positif sehingga menjadi stres yang adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Aat Sriati, Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinaror Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(April), 106–112.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.

- http://ucs.sulselib.net//index.php?p=sow_detail&id=91002
- Donny Nurhmasyah, Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas Respati Yogyakarta the Influence of Education on the Evolution of Adolescent Reproductive Health in the Faculty of Social and Economics Science of Respati. *Jurnal Keperawatan Respati*, *11*(2), 67–83.
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Eriyanti, T. dkk. (2021). 3 1,2,3. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 564–572.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, R. (2020). *Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama Covid-19*. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, *1*(1), 1–6.
- Lumongga, N. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Kencana.
- Noprida, D., Polapa, D., Imroatun, T., Agustia, W., Sutini, T., Purwati, N. H., & Aprilawati, A. (2022). Pengaruh Pelatihan Kader Posyandu Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Skrining Pertumbuhan dan Perkembangan Balita dengan KPSP Wilayah Pasar Rebo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, *1*(02), 62–68.
- Peilouw, F., & Nursalim. (2013). Hubungan antara pengambilan keputusan dengan kematangan emosi dan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, *1*(2), 1–6.
- Pratiwi, Y., & Anggiani, F. (2020). Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada Penggunaan Antibiotik di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Cendekia Journal of Pharmacy*, *4*(2), 149–155. https://www.google.com/search?sxsrf=APq-WBsMN_RbwdhwwQeQja87WrijfbL2vVA:1645602419220&q
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid- 19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, *5*(1), 125–134.
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *2*(1), 5–7. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Riany, & Eva, Y. (2020, November 20). Mengelola Kesehatan Mental Siswa di Masa Pandemi. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/opini/359889/mengelola-kesehatan-mental-siswa-di-masa-pandemi>
- Riazul, J., & Harri, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 130–146.
- Waliulu, S. H. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *9*(4), 269–272.
- Yudhiarti, N. P. (2021). Kesehatan Mental Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Fascho: Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *1*(1), 6–12