

MANAGEMEN STRESS SEBAGAI UPAYA MEMINIMALKAN RESIKO BENCANA SOSIAL PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA

STRESS MANAGEMENT AS AN EFFORT TO MINIMIZE SOCIAL DISASTER RISK IN STUDENTS AT MIDDLE SCHOOL NGEMPLAK 2 SLEMAN YOGYAKARTA

Ririn Wahyu Widayati^{1*}, Endang Nurul Syafitri², Christin Wiyani³

^{1,2,3} Universitas Respati Yogyakarta

^{1*} ririnwahyu@respati.ac.id, ² endang.ns85@gmail.com, ³ christin.wiyani@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Tekanan yang dapat menimbulkan stres pada remaja yang menempuh pendidikan salah satunya yaitu tugas sekolah. Dari dampak stres tersebut perlu ditangani dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi stres dapat digunakan dengan terapi alternatif yaitu, dengan menggunakan hypnosis diri dan terapi humor. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman kelas XI pada tanggal 24 Februari 2019 dengan menggunakan kuesioner DASS 42 di dapatkan data: dari 19 Siswa, 21.1 % Normal, dan lebih dari 50 % mengalami stress. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, mempraktekkan bagaimana penerapan terapi hipnosis diri serta melihat video. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2019 di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta diikuti oleh 30 siswa. Rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress, terapi hipnosis diri dan terapi humor adalah 8,26, sedangkan rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat menjadi 9,43. Selisih Skor pengetahuan siswa *pre test* dan *post test* yaitu 1,17. Peningkatan skor Pre-test dan post-test tingkat pengetahuan sebanyak 1,17 setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam pengabdian masyarakat ini di ketahui bahwa siswa mendengar informasi tentang manajemen stress sehingga dari informasi yang di peroleh tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen stress pada siswa sekolah. Peserta penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 1,17 tentang pentingnya kesehatan jiwa. Penyuluhan kesehatan direkomendasikan untuk memberikan pelatihan penanganan kasus kegawatdaruratan pada kondisi krisis kepada seluruh siswa, guru dan karyawan yang ada di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: manajemen stres, bencana sosial, siswa

Abstract

Stress on adolescents can be caused when studying one of them due to pressure from schoolwork. The impact of stress needs to be addressed by providing non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy for dealing with stress can be used with alternative therapies, namely by using self-hypnosis therapy and humor therapy. The results of a preliminary study that has been conducted on Middle School 2 Ngemplak Sleman students in class XI on February 24, 2019 using the DASS 42 questionnaire, obtained data from 19 students, 21.1 % normal and more than 50 % experiencing stress. The method of activities in this community service using lectures, discussions, the practice of self-hypnosis therapy and watching humor therapy videos. Implementation of community service on July 29, 2019 at Middle School 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta, which was attended by 30 students. The mean score of students' knowledge before being given health

education about stress management, self-hypnosis therapy and humor therapy was 8.26 while the average knowledge score of students increased after being given therapy to 9.43. Difference in score of knowledge of students pre-test and post-test giving therapy is 1.17. Difference in pre-test and post-test scores of knowledge level after being given Health education about stress management as much as 1.17. Knowledge is the result of knowing, and this happens after people have sensed a certain object. In this community service it is known that students hear information about stress management so that the information obtained can increase knowledge and understanding of stress management in school students. Participants in health education experienced an increase in knowledge of 1.17 about the importance of mental health. Health counseling is recommended to provide emergency case management training in crisis conditions to all students, teachers and employees in Middle School 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Keywords: stress management, social disasters, students

1. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu tingkat pendidikan yang wajib diikuti oleh anak usia sekolah, dengan rentang usia 12-15 tahun. Dalam rentang usia ini individu termasuk kedalam tahap perkembangan remaja dimana masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, pada masa ini banyak perubahan yang di alami oleh individu seperti perubahan fisik, sosial, perilaku, intelektual, moral dan emosi¹. Indonesia jumlah remaja sebesar 27,6% atau sebanyak 64 juta jiwa dari jumlah penduduk Indonesia (BKKBN) Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional 2013². Pada remaja lebih cenderung mengalami perubahan pada kognitif sehingga individu sulit untuk berkonsentrasi dan tidak dapat menyelesaikan masalahnya. Perasaan yang tegang dapat memicu stres dengan adanya berbagai tekanan – tekanan yang tidak nyaman yang di rasakan oleh remaja³.

Tekanan yang dapat menimbulkan stres pada remaja yang menempuh pendidikan salah satunya yaitu tugas sekolah. Stres merupakan keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis biologis dan juga tekanan kognitif⁴. Banyak hal penyebab stres pada remaja sekolah, seperti rasa khawatir, rasa frustrasi, perasaan rasa takut yang terus menerus, perasaan bingung dan tekanan kognitif dimana pilihan alur yang tidak sesuai dapat membuat individu stres, misalnya terhadap anggapan – anggapan terhadap sesuatu, tidak terlalu cerdas di sekolah, menghadapi ulangan harian atau ujian semester, kemarahan atau ketakutan terhadap hal-hal kecil, serta reaksi emosional dan tidak memiliki respon terhadap stres (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Menurut WHO (*World Health Organization, 2018*) di dunia diperkirakan bahwa 10-20 % penduduk usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan laporan Rikesdas 2018 prevalensi gangguan mental emosional remaja umur ≥ 15 tahun di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 6 % dan terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 9,8 %, dan di DIY prevalensi gangguan mental emosional pada tahun 2013 sebanyak 8,1 %, sedangkan pada tahun 2018 sebanyak 10 %) ⁵. Jadi, dapat disimpulkan di Provinsi DIY setiap tahunnya terjadi peningkatan dan selalu berada di atas angka nasional. Stres yang merupakan salah satu bentuk dari gangguan mental emosional, sangat rentan terjadi pada siswa. Dampak stres di kategorikan menjadi 3 yaitu dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku⁶. Dari dampak fisiologik terjadi gangguan pada *muscle myopathy* yaitu otot tertentu mengencang, kemudian dari dampak psikologisnya terjadi keletihan emosi, jenuh serta pencapaian individu menurun, dan dari dampak perilaku menyebabkan prestasi belajar menurun, serta seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Dari dampak stres tersebut perlu ditangani dengan berbagai macam terapi seperti terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi stres dapat

digunakan dengan terapi alternatif yaitu, dengan menggunakan terapi musik, aromaterapi, relaksasi otot progresif, meditasi, hypnosis diri dan terapi humor dan hypnosis diri⁶

Salah satu terapi alternatif yang dapat menarik perhatian siswa adalah dengan menggunakan hypnosis terapi dan terapi humor. Hipnosis diri bukan hipnotis pertunjukkan seperti di TV atau gendam akan tetapi hipnosis diri dapat dilakukan siapa saja. Hipnosis diri adalah suatu keadaan mental yang disengaja untuk mencapai tingkatan konsentrasi yang paling tinggi. Manfaat dari hipnosis diri antara lain dapat merubah pola pikir menjadi positif, menghilangkan kebiasaan buruk, dan mengontrol diri dengan lebih baik serta dapat mengakibatkan perasaan nyaman dan pengurangan stress⁶.

Nursing Interventions Classification atau NIC, terapi humor yaitu memfasilitasi klien untuk menerima, mengapresiasi dan mengekspresikan sesuatu yang lucu, menghibur dan konyol untuk saling membina hubungan dan menghilangkan ketegangan, kemarahan, memfasilitasi pembelajaran serta mengatasi perasaan nyeri. Terapi humor yaitu metode terapi yang menggunakan humor tawa untuk membuat individu menyelesaikan masalah seperti gangguan fisik maupun psikologis. Terapi humor dalam keperawatan di kenal membantu individu menerima, menghargai dan mengungkapkan suatu yang lucu yang dapat di tertawakan untuk meredakan ketegangan, melepaskan kemarahan, atau mengatasi perasaan yang menyakitkan, hal tersebut dapat mengurangi stres pada individu⁷

Pengabdian kepada siswa SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman ini dilakukan dengan memberikan Pendidikan kesehatan tentang hypnosis diri dan terapi humor untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat menurunkan stres pada siswa. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa SMP 2 Ngemplak kelas XI pada tanggal 24 Februari 2019 dengan menggunakan kuesioner DASS 42 di dapatkan data, dari 19 Siswa 21.1 % Normal, dan lebih dari 50 % mengalami stress. Melalui pengabdian kepada siswa di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman ini di harapkan dapat memberikan wawasan atau ilmu tentang Hipnosis diri dan terapi humor sebagai cara alternatif untuk mengatasi stress pada siswa.

2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres merupakan suatu kondisi situasi internal atau lingkungan yang menyebabkan tuntutan penyesuaian terhadap terhadap individu⁹. Stamina yang terkuras menyebabkan individu tidak dapat berpikir dengan jernih dan akan mengalami perasaan resah, gelisah, cemas, takut, hingga frustrasi berat atau putus asa. Melemahnya daya tahan tubuh dalam kondisi keadaan stres, sehingga sel radikal bebas berkembang dengan cepat dalam tubuh dan energi terkuras kemudian akan timbul penyakit. Dampak Stres ada 3 kateogore dampak stres yaitu: dampak fisiologis, dampak psikologis, dampak perilaku. Faktor Stres antara lain faktor lingkungan fisik, Faktor individu, Faktor keperibadian. Gejala Stres berdasarkan bahwa stres memiliki 2 gejala yaitu Gejala fisik dan Gejala psikis. Gejala yang timbul, stres dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu Stres ringan, Stres sedang, Stres berat.⁶ Stres dapat diatasi dengan Terapi Humor.

Terapi humor yaitu memfasilitasi pasien untuk menerima, mengapresiasi dan mengekspresikan sesuatu yang lucu, menghibur dan konyol untuk saling membina hubungan dan menghilangkan ketegangan, kemarahan, memfasilitasi pembelajaran serta mengatasi perasaan nyeri. Terapi humor adalah suatu terapi mencapai kegembiraan di dalam hati yang di keluarkan melalui mulut dalam bentuk suara, tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan gembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar dapat mencegah penyakit, memelihara kesehatan, menurunkan kecemasan serta menghilangkan stress⁶. Terapi humor dalam keperawatan

di kenal sebagai membantu klien menerima, menghargai, dan mengungkapkan sesuatu yang lucu, dapat di tertawakan dalam upaya membina hubungan, kemarahan, mengatasi perasaan yang menyakitkan dan dapat mengurangi stres dan depresi pada individu⁸. Selain terapi humor, terapi untuk menurunkan stress adalah terapi Hipnosis diri. Hipnosis diri adalah salah satu jenis terapi yang dilakukan dengan menggunakan metode hipnosis, bisa dilakukan pada diri sendiri ataupun orang lain. Fungsi dari hipnoterapi itu sendiri adalah mengatasi gangguan emosi pada pikiran dan kesehatan⁸.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Siswa siswi SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta sejumlah 30 siswa dengan metode kegiatan antara lain ceramah, diskusi dengan tanya jawab materi yang telah dipaparkan, mempraktekkan bagaimana penerapan terapi Hipnosis Diri dan melihat video terapi humor. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2019.

3. PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta dengan diikuti oleh 30 siswa pada tanggal 29 Juli 2019. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi dengan Guru Bimbingan Konseling dan Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta. Pengabdian Masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres, terapi hipnosis diri dan terapi humor secara garis besar menunjukkan hal positif dimana 100 % peserta merespon baik dalam hal kemanfaatan yang sangat tinggi dalam pemaparan.

3.1 Hasil Pengabdian Masyarakat di SMP Ngemplak 2 Sleman Yogyakarta

1. Karakteristik responden SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman

Tabel 1.1 Karakteristik responden SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman yang meliputi jenis kelamin dan usia.

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
Remaja Awal (12-14 tahun)	9	30,0
Remaja Pertengahan (15-17 tahun)	21	70,0
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Total	30	100

(Sumber : Data Primer, diolah September 2019)

Berdasarkan tabel 3.1 hasil analisa karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan mayoritas responden yaitu remaja pertengahan (15-14 tahun) dengan presentasi 70 %. Sedangkan hasil analisa karakteristik jenis kelamin didapatkan mayoritas responden yaitu perempuan dengan presentase 53,3 %.

2. Skor Pengetahuan Pre test dan Post test setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres, Terapi Hipnosis Diri dan Terapi Humor

Tabel 1.2 Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres, Terapi Hipnosis Diri dan Terapi Humor

Skor Pengetahuan	Mean	Selisih Skor
<i>Pre test</i>	8,26	
<i>Post test</i>	9,43	1,17

(Sumber : Data Primer, diolah September 2019).

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa rata – rata skor pengetahuan siswa sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress, Terapi Hipnosis Diri dan terapi humor adalah 8,26, sedangkan setelah di berikan Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress, Terapi Hipnosis Diri dan terapi humor rata - rata skor pengetahuan siswa meningkat menjadi 9,43. Selisih Skor pengetahuan siswa *pre test* dan *post test* yaitu 1,17 yang menunjukkan bahwa ada peningkatan skor pengetahuan terhadap manajemen stres.

1. Karakteristik Responden

Dari hasil pengabdian masyarakat pada tabel 1.1 menunjukkan bahwa 70 % responden adalah remaja pertengahan (15-17 tahun) dan 53,3 % berjenis kelamin perempuan. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, khususnya tingkat pengetahuan tentang manajemen stress pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain Usia. Semakin bertambah usia seseorang, diasumsikan bertambah pula pengetahuannya seiring dengan bertambahnya pengalaman dan kematangan diri¹¹. Pada pengabdian masyarakat ini mayoritas responden perempuan.

2. Skor Pre Test dan Post Test Tingkat Pengetahuan Tentang Manajemen Stres

Dari hasil pengabdian masyarakat pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa ada peningkatan skor Pre-test dan post-test tingkat pengetahuan sebanyak 1,17 setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga¹¹.

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah tingkat pendidikan. Pendidikan yang baik akan meningkatkan pengetahuan, dan juga memudahkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang lebih tinggi. Pendidikan dalam hal ini dapat diperoleh secara formal maupun non formal. Pendidikan non formal didapatkan dari keluarga, organisasi, dan masyarakat, sedangkan pendidikan formal diperoleh di sekolah⁶. Selain itu tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh Informasi. Dalam pengabdian masyarakat ini di ketahui bahwa siswa mendengar informasi tentang manajemen stress sehingga dari informasi yang di peroleh tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen stress pada siswa sekolah.⁶

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

4.1 Kesimpulan

Dari hasil penyuluhan kesehatan tentang penanganan manajemen stress pada siswa SMP Negeri 2 Ngemplak dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden pengabdian kepada siswa mayoritas berusia remaja pertengahan yaitu 15 -17 tahun.

2. Karakteristik responden pengabdian kepada siswa mayoritas perempuan yaitu 53 %.
3. Peserta penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 1,17 tentang pentingnya kesehatan jiwa pada anak dan remaja

4.2 Rekomendasi

1. Penyuluhan kesehatan selanjutnya direkomendasikan untuk memberikan pelatihan penanganan kasus kegawatdaruratan pada kondisi krisis kepada seluruh siswa, guru dan karyawan yang ada di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman dalam dengan terapi yang lainnya seperti penanganan manajemen stres pada kondisi krisis.
2. Penyuluhan kesehatan tentang manajemen stress diharapkan tidak hanya di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman, akan tetapi bisa dilakukan di SMP Swata lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup Jilid 1* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- [2] El-Aziz, K. M., & Rahayu, P. P. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren AL-Munawwir Krapyak Yogyakarta*
- [3] Mulyani, Aty. (2010). *Fenomena Stres Di Sekolah Berbasis Boarding School*.
- [4] Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi Stress*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- [5] Rikerdas. (2018). Internet. Hasil Rikerdas 2018-Kementrian Kesehatan. (http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Ris kesdas%202018.pdf diakses pada 27 Oktober 2019
- [6] Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [7] Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., & Wagner, C. M. (2016). *Nursing Interventions Classification*. (I. Nurjanah & R. Tumanggor, Eds.) (Edisi Baha). Yogyakarta: Mocomedia.
- [8] Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [9] Saam, Z., & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [10] Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, siti. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- [11] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.