

MANAJEMEN STRES SEBAGAI UPAYA MENGELOLA STRES SISWA SMP NEGERI 2 NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA

STRESS MANAGEMENT AS AN EFFORT TO MANAGE STRESS FOR STUDENTS OF SMP NEGERI 2 NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA

Wahyu Rochdiat Murdhiono^{1*}, Cristin Wiyani²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

¹*wahyurm@respati.ac.id, ²christin.wiyani@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Stres dapat terjadi pada siswa sekolah menengah. Dampak stres dikategorikan menjadi 3: dampak fisiologis, efek psikologis dan dampak perilaku. Oleh karena itu, perlu adanya layanan masyarakat kepada siswa sekolah menengah sehingga mereka dapat mengelola stres dan menjaga kesehatan mental secara optimal. Sebuah studi pendahuluan dilakukan pada siswa SMPN 2 Ngemplak di kelas XI pada 24 Februari 2019 menggunakan data yang diperoleh dari kuesioner DASS 42. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 19 siswa, 21,1% mengalami stres normal, dan lebih dari 50% mengalami stres yang dapat menyebabkan efek kesehatan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tidak ada program terapi untuk menangani stres di sekolah meskipun sekolah sudah memiliki ruang konsultasi. Oleh karena itu, layanan masyarakat dengan menggunakan terapi musik dan aromaterapi perlu dilakukan sebagai manajemen stres pada siswa SMPN 2 Ngemplak. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung pada 11 Oktober 2019 kepada 30 siswa SMPN 2 Ngemplak. Dari 30 siswa, 8 orang menyatakan bahwa mereka mengalami stres ketika mengisi kuesioner. Setelah terapi, hanya 2 orang yang menyatakan stres. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi yang diiringi musik dapat mengurangi stres pada siswa SMPN 2 Ngemplak.

Kata kunci: manajemen stres; terapi musik; aromaterapi

Abstract

Stress can occur in middle school students. Stress impacts are categorized into 3: physiological impacts, psychological effects and behavioral impacts. Therefore, there is a need for community service to middle school students so that they can manage their stress and maintain their health mental optimally. A preliminary study conducted on SMPN 2 Ngemplak students in class XI on February 24, 2019 using the DASS 42 questionnaire obtained data. The result showed that from 19 students, 21.1% had normal stress, and more than 50% experienced stress that could cause health effects. The interview results showed that there was no therapeutic program for handling stress in school even though the school already has a consultation room. Therefore, we hold community service by using music therapy and aromatherapy for stress management on SMPN 2 Ngemplak students. The implementation of the community service took place on October 11th, 2019 to 30 students of SMPN 2 Ngemplak. From 30 students, 8 people stated that they experienced stress when filling out the questionnaire. After the therapy, only 2 people stated stress. So it can be concluded that the provision of aromatherapy accompanied by music can reduce stress on SMPN 2 Ngemplak students.

Keywords: stress management; music therapy; aromatherapy

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa di Indonesia harusnya menjadi fokus perhatian bagi pemerintah. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) menyatakan prevalensi penderita gangguan mental emosional (GME) pada penduduk dengan usia ≥ 15 tahun di Indonesia adalah sebesar 6%. Lima provinsi memiliki prevalensi GME di atas prevalensi nasional, salah satunya Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang memiliki prevalensi GME sebesar 8,5% [1]. Salah satu GME adalah distres psikologis atau stres yang dapat menyebabkan gangguan jiwa berat.

Stres dapat terjadi pada semua kalangan, salah satunya adalah remaja yang sedang sekolah. Penyebab stres (stresor) pada remaja sekolah dapat berasal dari diri individu ataupun dari lingkungan. Tekanan yang dapat menimbulkan stress pada remaja yang menempuh pendidikan salah satunya yaitu Ujian Nasional. Ujian Nasional merupakan standar nilai kelulusan yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk mencapai nilai kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi [2]. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan dampak pada kesehatan remaja sekolah.

Dampak stres di kategorikan menjadi 3 yaitu dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku. Dari dampak Fisiologik terjadi gangguan pada *muscle myopathy* yaitu otot tertentu mengenggang, 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 [3]. Dampak sebelum Ujian Nasional, individu tidak dapat berkonsentrasi saat mengerjakan soal-soal latihan sebelum UN yang diadakan oleh sekolah, dan individu mengalami kecemasan, ketakutan, keawatiran saat akan menghadapi Ujian Nasional [4].

Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah dapat mengalami stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan siswa mengalami gangguan jiwa yang lebih berat dan juga mengganggu proses belajarnya. Hal tersebut bisa menurunkan prestasi belajar mereka. Oleh karena itu, perlu adanya pengabdian kepada siswa sekolah agar pihak sekolah dan juga siswa dapat mengelola stresnya dengan baik sehingga kesehatan mentalnya dapat terjaga optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Pada saat melaksanakan pengabdian, tim membagikan kuesioner sederhana tentang stres. Kuesioner ini dibuat oleh pengabdian dengan mempertimbangkan respon-respon stres, seperti respon fisik, emosi, pikiran dan perilaku. Pernyataan-pernyataan dipilih untuk menggambarkan respon stres yang mudah berubah karena waktu pengabdian tidak lebih dari 1 jam sehingga diharapkan pernyataan-pernyataan tersebut dapat menggambarkan perubahan respon stres pada siswa. Jumlah pernyataan sebanyak 10 buah respon stres.

Tim kemudian melakukan terapi selama kurang lebih 30 menit setelah menjelaskan tentang stres dan responnya. Tim menyiapkan tungku aromaterapi di tengah kelas dengan tujuan agar bisa dicium oleh semua siswa, sedangkan untuk terapi musik, pengabdian memilih jenis musik suara alam. Pengabdian menggunakan laptop untuk memainkan musik tersebut dengan menggunakan speaker *active* agar suara dapat didengar dari semua sisi kelas. Setelah dilakukan terapi, pengukuran respon stres kembali dilakukan kepada semua siswa.

3. PELAKSANAAN DAN HASIL PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

No.	Uraian Kegiatan	Keterangan
1.	Rapat Koordinasi Tim Pengabdian Tahap I	
2.	Mengurus Surat Ijin Pengabdian	
3.	Koordinasi dengan pihak sekolah	Perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan
4.	Persiapan alat dan bahan untuk melaksanakan pengabdian	Persiapan materi, pembelian alat aromaterapi, pembelian souvenir, peminjaman speaker dan mengundang musik untuk terapi
5.	Rapat Koordinasi Tahap II	
6.	Pelaksanaan pengabdian	Dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2019 dengan dihadiri sebanyak 30 siswa
7.	Penulisan Laporan Pengabdian	20 Oktober – 29 Oktober 2019
8.	Pelaporan Hasil Pengabdian	30 Oktober 2019
9.	Publikasi Hasil Pengabdian	Publikasi di acara Seminar Nasional yang diselenggarakan oleh PPPM UNRIYO pada tanggal 21 November 2019

Pada pengukuran awal, didapatkan sebanyak 8 orang mengalami stres, ditunjukkan dengan mereka merasakan minimal satu respon stres. Pernyataan respon stres siswa bervariasi dari satu respon sampai yang paling tinggi lima respon dialami siswa. Tim kemudian melakukan terapi selama kurang lebih 30 menit setelah menjelaskan tentang stres dan responnya.

Setelah dilakukan terapi, pengukuran respon stres kembali dilakukan kepada semua siswa. Hasil yang didapatkan setelah terapi hanya 2 siswa yang masih merasakan respon stres. Satu siswa mengalami penurunan skor (dari merasakan 5 jenis respon menjadi hanya 2 respon) sedangkan satu lainnya mengalami peningkatan skor (dari 2 respon menjadi 3 respon). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi yang dikombinasikan dengan terapi musik dapat bermanfaat bagi siswa SMP untuk mengurangi respon stres mereka.

4. PEMBAHASAN

Stres dapat terjadi pada remaja yang sedang sekolah. Penyebab stres (stresor) pada siswa sekolah dapat berasal dari diri individu ataupun dari lingkungan. Tekanan yang dapat menimbulkan stres pada remaja yang menempuh pendidikan salah satunya yaitu Ujian Nasional. Hal ini disebabkan karena ujian nasional dianggap komponen penting untuk melanjutkan studi di tingkat selanjutnya [2].

Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan dampak pada kesehatan remaja sekolah. Dampak stress di kategorikan menjadi 3 yaitu dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku. 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 [3].

Hal tersebut dibuktikan saat pengukuran awal sebelum dilakukan pengabdian masyarakat. Dari 30 siswa, sebanyak 8 siswa (26,67%) merasakan respon stres baik fisik, emosi, pikiran dan perilaku. Dua respon yang paling banyak dirasakan oleh siswa adalah “saya merasa sulit untuk

rileks” dan “saya merasa sulit untuk tenang”.

Stres berasal dari ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi stresor presipitasi yang dapat berasal dari lingkungannya. Respon stres dapat berupa respon fisik, pikiran, emosi, sosial dan perilaku [5]. Respon yang paling dirasakan oleh siswa termasuk dalam respon pikiran. Hal ini dapat disebabkan oleh kegiatan akademik yang padat karena pengabdian dilaksanakan saat siswa sedang menempuh pertengahan semester.

Setelah dilakukan penjelasan tentang stres dan manajemennya dan terapi, pengukuran respon stres kembali dilakukan kepada semua siswa. Hasil yang didapatkan setelah terapi hanya 2 siswa yang masih merasakan respon stres.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi musik dan aromaterapi dapat bermanfaat untuk menurunkan stres [6,7]. Dalam fisiologi stres terdapat dua sistem yang saling berhubungan dan mempengaruhi respon stres, yaitu *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM) sistem dan *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) aksis. Pada sistem *Sympathetic Activation* (SAM) akan terjadi sekresi katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE), sedangkan pada sistem HPA *activation* akan terjadi sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) sehingga korteks adrenal melepaskan glukokortikoid [8]. Ketika seseorang mendengarkan musik akan terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH), sehingga timbul rasa senang, bahagia, rileks, dan membantu mengurangi kecemasan dan dapat mengurangi stres [9].

Program pengabdian kepada siswa SMP ini telah memanfaatkan hasil-hasil penelitian terbaru tentang aromaterapi dan terapi musik. Hal tersebut penting untuk meningkatkan transfer ilmu dari bidang pendidikan khususnya penelitian ke masyarakat umum, sehingga masyarakat merasakan dampak langsung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh akademisi. Pengabdian berharap terapi ini dapat menjadi program rutin sekolah sehingga dapat menjaga kesehatan jiwa pada siswa.

5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pengabdian dengan menggunakan aromaterapi dan terapi musik dapat membantu siswa SMP mengurangi respon stres mereka. Pengabdian berharap terapi ini dapat menjadi program rutin sekolah sehingga dapat menjaga kesehatan jiwa pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
- [2] Wibawa, N. A. K., & Widiasavitri PN. Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Unian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *J Psikol Udayana*. 2013;1:138–50.
- [3] Priyoto. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
- [4] Mukhlis, H. & K. Pelatihan Keberukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada J Prof Psychol*. 2015;1:203–15.
- [5] Iwan, Deden; Rochdiat W. Analisis Faktor Penyebab Stres Dosen dan Karyawan Universitas Respati Yogyakarta Sebagai Dasar Pengembangan Model Kampus Bebas Stres. *J Med Respati Vol 12 Nomor 4*. 2017;12:69–74.
- [6] Rochdiat, Wahyu; Setiawan, Deden; Syafitri E. Intervensi-intervensi dalam Pengelolaan Stres untuk Mewujudkan Kampus Bebas Stres di UNRIYO. *Pros Semin Nas dan Work Keperawatan FK UNPAD*. 2017. p. 201.
- [7] Wijayanti K, dkk. Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kritis. *J*

- Keperawatan dan Pemikir Ilm. 2016;2.
- [8] Taylor SE. Health psychology. New York: McGraw-Hill Education; 2018.
- [9] Sarafino E., Smith TW. Health psychology: biopsychosocial interactions. Asia: John Wiley & Sons; 2012.