



**OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI PENYULUHAN
MANAGEMANT STRES DI SMP 15 DENPASAR**

*(Optimizing The Mental Health Of Teenagers Through Stress Management Counseling At
Smp 15 Denpasar)*

**Hendro Wahyudi¹ Silvia Ni Nyoman Sintari², Desak Made Ari Dwi Jayanti³, I Dewa Gede
Candra Dharma⁴, Anak Agung Ayu Eka Cahyani⁵**

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika, Bali

⁵ Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Sarjana Terapan, STIKES Wira
Medika, Bali

e-mail: hendrowahyudi75@gmail.com

Received : Maret, 2024	Accepted : April, 2024	Published : Mei, 2024
------------------------	------------------------	-----------------------

ABSTRAK

Masa transisi menjadikan pengalaman normatif bagi semua siswa, namun hal ini juga menimbulkan stress karena transisi berlangsung membuat individu mengalami banyak perubahan secara fisik, psikologis, dan social. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru tersebut membuat mereka mengalami stress. Kondisi ini menggambarkan bahwa pentingnya bagi siswa untuk dapat memiliki keterampilan dalam mengelola emosi dan stres yang dialami sehingga tidak berdampak pada kemampuan diri. Oleh karena itu perlunya diberikan edukasi kepada siswa terkait manajemen stress guna menjaga agar mental remaja tetap dalam kondisi sehat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang management stress dan memberikan bimbingan serta ketrampilan dalam mengelola stress. Metode kegiatan pemberian informasi melalui metode ceramah dengan media power point tentang stress dan kesehatan jiwa remaja disertai dengan langkah-langkah dalam manajemen stress serta melakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa dan manajemen stress. Kegiatan pengabdian ini dikuti oleh siswa siswi SMP 15 Denpasar kelas VIII sejumlah 34 orang. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner oleh responden, selanjutnya diberikan penyuluhan tentang stress dan kesehatan jiwa remaja. Setelah itu dilakukan pengisian kuesioner kembali. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari data pre dan post test pengetahuan siswa mengalami perubahan yang signifikan, dimana dari hasil pre-test didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sejumlah 18 orang (53%) dan hasil post-test didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sejumlah 30 orang (88%). Disarankan kepada para remaja untuk dapat memajemen stress dengan baik agar kesehatan mental remaja tetap terjaga.

Kata Kunci : Kesehatan jiwa, Remaja, Manajemen Stres

ABSTRACT

The transition period is a normative experience for all students, but this also causes stress because the transition makes individuals experience many physical, psychological and social changes. Students' inability to adapt to new circumstances causes them to experience stress. This condition illustrates that it is important for students to be able to have skills in managing the emotions and stress they experience so that it does not have an impact on their abilities. Therefore, it is necessary to provide education to students regarding stress management in order to keep teenagers mentally healthy. The aim of this community service is to increase teenagers' knowledge about stress management and provide guidance and skills in managing stress. The activity method is to provide information through the lecture method with power point

media about stress and mental health of teenagers accompanied by steps in stress management as well as conducting pre-tests and post-tests to find out the extent of teenagers' knowledge about mental health and stress management. This service activity was attended by 34 students of SMP 15 Denpasar class VIII. The activity began with respondents filling out a questionnaire, then providing counseling about stress and adolescent mental health. After that, the questionnaire was filled out again. The results of the activity show that from the pre and post test data students' knowledge experienced significant changes, where from the pre-test results it was found that the majority of respondents had sufficient knowledge, namely 18 people (53%) and the post-test results showed that the majority of respondents had sufficient knowledge, namely 30 people (88%). It is recommended for teenagers to be able to manage stress well so that teenagers' mental health is maintained.

Keyword : Mental health, Teenagers, Stress Management

PENDAHULUAN

Perubahan dari masa kanak-kanak ke masa remaja merupakan masa transisi pada siswa sekolah menengah pertama. Sekolah menengah pertama merupakan sekolah yang menuju ke jenjang lebih tinggi tingkatannya, ini merupakan waktu dimana siswa mulai mencari jati diri, pergaulan yang semakin meluas, dan harus dapat menyesuaikan diri dengan pelajaran yang lebih sulit dibandingkan saat masih duduk di bangku sekolah dasar. Masa remaja terjadi ketika remaja mulai menginjak pendidikan di sekolah menengah pertama. Siswa sekolah menengah pertama pada umumnya berusia sekitar 13 tahun sampai 15 tahun dalam tahap perkembangan usia tersebut memasuki masa remaja awal. Banyak permasalahan yang terjadi pada masa transisi tersebut.

Permasalahan remaja yang seringkali terlihat yaitu kepercayaan diri yang rendah, karena saat siswa melakukan transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama mereka akan mengalami fenomena *top-dog phenomom*, yang berarti perpindahan dari posisi puncak pada sekolah dasar, siswa yang terbesar, tertua, dan paling kuat ke posisi yang terendah (pada sekolah menengah pertama menjadi siswa yang terkecil, termuda, dan paling sedikit kekuatannya). Masa transisi menjadikan pengalaman normatif bagi semua siswa, namun hal ini juga menimbulkan stress karena transisi berlangsung membuat individu mengalami banyak perubahan secara fisik, psikologis, dan social. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru tersebut membuat mereka mengalami stress (Hastini *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Ifdil (2013) didapatkan bahwa 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). Pasca pandemik ini juga membuat kebiasaan bermain HP dimasa pandemi terbawa hingga saat ini, butuh penyesuaian yang membuat anak usia remaja mengalami masalah stres.

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 bawah 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.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode edukasi atau ceramah. Media yang digunakan dalam menyajikan materi yaitu power point dan leaflet. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stress sehingga kesehatan mental remaja tetap terjaga. Waktu pengabdian masyarakat dilakukan selama tiga hari. Hari pertama kegiatan, anggota tim koordinasi dengan kepala sekolah terkait gambaran lokasi pelaksanaan kegiatan. Hari kedua kegiatan berkunjung ke SMP 15 Denpasar untuk berkoordinasi terkait kegiatan yang akan dilakukan saat pengabdian masyarakat. Tahap pelaksanaan diawali dengan perkenalan dan penjelasan tujuan kegiatan yang dilakukan oleh ketua tim yaitu Ns. Hendro Wahyudi, S.Kep.,M.Pd. Selanjutnya diberikan kuesioner tentang pengetahuan stress dan manajemnya kepada responden. Setelah pengisian kuesioner dilanjutkan penyampaian materi oleh Ns. Hendro Wahyudi, S.Kep.,M.Pd tentang stress (pengertian, stress positif dan stress negative, strategi manajemen stre dan langkah-langkah kesehatan jiwa). Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi, dan diakhiri dengan pengisian kuesioner kembali tentang pengetahuan. Lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di SMP 15 Denpasar. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa siswi kelas VIII di SMP 15 Denpasar.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan selama tiga hari dengan topik “optimalisasi kesehatan jiwa remaja melalui penyuluhan management stress” di SMP 15 Denpasar melalui kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan manajemen stres. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan berupa pengisian kuesioner pengetahuan yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan edukasi dilakukan. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan sebagian besar responden sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan cukup sejumlah 18 orang (53%) dan setelah diberikan edukasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik sejumlah 30 orang (88%).

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). Selain itu perilaku kasar atau kekerasan yang dilakukan oleh anak dapat dipengaruhi oleh tindakan kekerasan yang pernah dilakukan orangtua selama mengasuh anak dapat muncul tanpa disadari terutama dalam bentuk kekerasan verbal seperti membentak, meremehkan, mengeluarkan kata kasar, memperlakukan 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.

Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindranya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. 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 efikasi 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 *Kesehatan Jiwa* 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. Strategi

manajemen stres yang dapat diterapkan diantaranya mengidentifikasi penyebab stress yang dialami, hindari penyebab stress, mengubah kondisi stress yang dialami, luangkan waktu melakukan kegiatan yang disukai dan terapkan pola hidup sehat.

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 bawah 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik dan lancar. Terdapat perbedaan hasil dari pre dan post menunjukkan perubahan yang signifikan setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental, stress dan manajemen stress, dimana dari hasil pre-test didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sejumlah 18 orang (53%) dan hasil post-test didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sejumlah 30 orang (88%).. Diharapkan bagi para remaja mampu mengidentifikasi secara mandiri tanda-tanda stress yang dialami sehingga mampu melakukan pengelolaan stress dengan tepat sehingga kesehatan mental remaja tetap terjaga. Strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola stress yaitu mengidentifikasi penyebab stress yang dialami, hindari penyebab stress, mengubah kondisi stress yang dialami, luangkan waktu melakukan kegiatan yang disukai dan terapkan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D. (2013). Dampak kekerasan anak dalam rumah tangga. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa, 1*(1), 1–4.
- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2017). Advocating for behavior change with education. *Behavioral Medicine Review*.
- Bigner, J. J., & Gerhardt, C. (2014). *Parent-child relations: An introduction to parenting* (9th Ed.). USA: Peason.
- 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 UNDHIKSA.
- 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., Sulfianti, ... Mustar. (2020). *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- 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.
- Ratnasari, K. A. (2017). Hubungan parenting stress, pengasuhan dan penyesuaian dalam keluarga terhadap perilaku kekerasan anak dalam rumah tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 3(1), 86–98.
- Townsend, M. ., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric mental health nursing: concept of care in evidence-based practice* (9th Ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.