

Edukasi Kesehatan Mental Remaja Pada Guru BK SMK Kabupaten Mojokerto (Stres Belajar)

Ningsih Dewi Sumaningrum, S.KM., M.KKK.*

SI Administrasi Rumah Sakit ,Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

ningsih.sumaningrum@iik.ac.id@088227001634

ABSTRAK

Tingginya kasus stres belajar pada remaja di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya perhatian guru terhadap masalah yang dihadapi oleh siswa sehingga berdampak pada kondisi psikologi siswa, Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman guru khususnya guru BK tentang kesehatan mental dalam mengelola stres belajar. Stres belajar berdampak pada perubahan perilaku seperti mudah marah, mengamuk. Jika stres yang dialami berkepanjangan, dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Guru BK dalam mengelola stres belajar pada siswa. Bentuk kegiatan ini berupa penyuluhan kepada guru BK dalam bentuk ceramah tentang kesehatan mental remaja dalam mengelola stres belajar. Instrumen yang digunakan dalam bentuk materi dan kuesioner. Hasil kegiatan ini menunjukkan tingkat pengetahuan guru BK sebelum dilakukan edukasi dengan tingkat pengetahuan 5,8% rendah, 67,6% tingkat pengetahuan sedang, 26,6% tingkat pengetahuan baik. Sedangkan menunjukkan tingkat pengetahuan guru BK setelah dilakukan edukasi dengan tingkat pengetahuan 0 rendah, 26,4% tingkat pengetahuan sedang, 73,6% tingkat pengetahuan baik. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan guru BK tentang kesehatan mental dalam mengelola stres belajar remaja. Perlu dilakukan upaya penanganan remaja yang mengalami gangguan mental stres belajar.

Kata Kunci: Remaja, Stres Belajar, Guru BK

1. PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena tidak waras. Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yang menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Ar, 2022). Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami stres belajar, namun pada umumnya remaja tidak memahami strategi dalam mengelola stres belajar, karena remaja memiliki keterbatasan pengalaman hidup masih sedikit sehingga tidak jarang banyak remaja yang mengalami kegagalan dalam studi dan masa depan mereka (Aryani, 2016).

Pada banyak negara, fenomena stres belajar juga dijumpai pada siswa di sekolah favorit, seperti di Singapura, Jepang, Malaysia, termasuk Amerika Serikat. Menurut hasil penelitian, dilaporkan bahwa siswa-siswa yang berasal dari sekolah-sekolah favorit,

termasuk mahasiswa dari jurusan-jurusan favorit, misalnya kedokteran, mengalami stres belajar. Hal itu disebabkan mereka merasa dibebani materi pelajaran dan beban tugas yang banyak serta harus mengikuti sejumlah ulangan/tes yang menuntut mereka harus memiliki nilai yang memuaskan (Ibda, 2022).

Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Wuryadi, menyatakan bahwa stres belajar yang dialami siswa-siswa dari sekolah favorit dan unggulan terjadi karena, setiap hari mereka diberi beban pelajaran yang banyak. Apalagi, saat pulang sekolah, mereka masih diberi pekerjaan rumah (PR) sehingga, dalam waktu lama anak menjadi lelah, jenuh, stres, kehilangan kepribadian, bahkan frustrasi. Hasil penelitian, siswa-siswa dari sekolah dasar unggulan yang mengalami stres belajar mencapai 80%. Ketika melanjutkan studi ke SLTP hingga universitas, masih tersisa 48% siswa yang mengalami stres.

Hasil survei di enam sekolah favorit untuk kelas akselerasi di Jakarta menunjukkan bahwa 14,1% siswa mengalami stres belajar tinggi, 70,7% siswa mengalami stres belajar sedang, dan 15,2% siswa mengalami stres belajar rendah (Ramadani *et al.*, 2022). Pada remaja yang mengalami stres. Mereka biasanya tidak tahu harus berbuat apa. Kondisi itu umumnya dialami oleh siswa SMP. Fenomena stres yang dialami siswa meningkat akhir-akhir ini. Siswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis. Hal itu disebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya (Pujiastuti & Adi, 2022).

Jika anak mengalami stres belajar berkepanjangan akibatnya bisa lebih fatal jika tidak secepatnya ditangani karena pengalaman hidup mereka yang masih sedikit dibandingkan usia dewasa sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah. Munculnya stres pada remaja awal disebabkan oleh apa yang mereka khayalkan tidak sesuai dengan realitas yang ada. Angan-angan yang terlalu tinggi membuat remaja rentan terhadap stres. Jika remaja tidak terpenuhi keinginannya, mereka cepat mengalami stres dan mengakibatkan munculnya perilaku negatif.

Pengalaman hidup yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa, remaja masih kurang memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang dialami secara mandiri (Nurulita & Handayani, 2022). Jika siswa mengalami stres belajar secara terus-menerus, akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang (Kurniawan & Setiowati, 2022).

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Purba *et al.*, 2021).

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Jannah & Salim, 2022). Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa).

Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Aryani, 2016). Usia transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja atau disebut sebagai *critical age*. karakteristik khas dari stres yang dialami anak usia masa awal remaja ini (12-17

tahun) adalah mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru, dan konflik dengan orang tua (Mufadhal Barseli, Ifdil, 2017).

Faktor penyebab stres belajar yaitu dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi: frustrasi, konflik, tekanan, self imposed. Stres yang berkaitan dengan faktor eksternal meliputi: keluarga, sekolah, lingkungan fisik (Sopandi *et al.*, 2022). Adapun gejala stres belajar antara lain:

Gejala fisik meliputi: sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi: cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi: sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi: kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering mendiamkan orang lain (Aliana, 2022).

Remaja yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain: berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, mengalami penurunan prestasi di sekolah, menjadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, mengalami perubahan pola makan, suka makan atau sebaliknya tidak mau makan sama sekali (Wibowo *et al.*, n.d.).

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu (Ar, 2022).

Stres belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan antara lain: menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit dan mempengaruhi kesehatan mental siswa. Strategi mengelola stres belajar siswa dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan relaksasi mengadopsi model yang dikembangkan oleh Ramdhani (2004) yang mengacu pada relaksasi otot dari Goldfried dan Davidson (1976) (Aryani, 2016), dengan gerakan sebagai berikut:



Tujuan edukasi kesehatan mental remaja dalam stres belajar pada guru BK SMK Kabupaten Mojokerto ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada guru BK mengenai stres belajar. Manfaat edukasi kesehatan mental remaja dalam hal ini stres belajar yaitu guru BK dapat menerapkan teknik dalam mengelola stres belajar pada remaja sehingga siswa dapat menjalani proses belajar dengan sehat. Disarankan perlu dilakukan upaya penanganan remaja yang mengalami gangguan mental stres belajar.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2022 di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

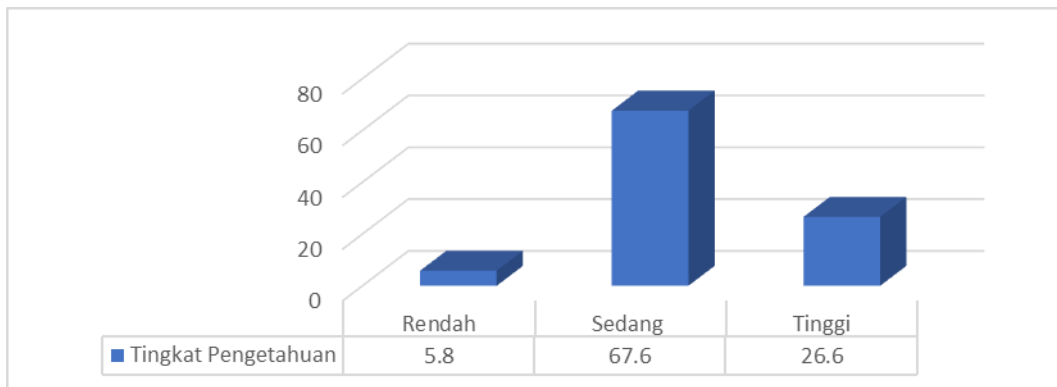
Edukasi menggunakan metode ceramah, demonstrasi gerakan relaksasi otot, dan tanya jawab.

2.3. Pengambilan Sampel

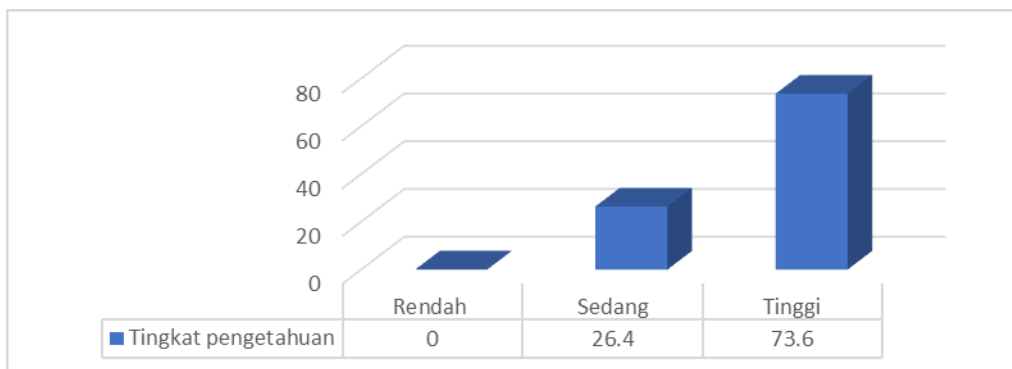
Pengambilan sampel dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan minimal jumlah sampel yaitu 45 orang perwakilan guru BK Kabupaten Mojokerto

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil edukasi kesehatan mental remaja (stres belajar) pada guru BK SMK Kabupaten Mojokerto sebagai berikut:



Pada grafik 3.1.1 menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan edukasi kesehatan mental remaja (stres belajar) dengan gerakan relaksasi otot yang merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres belajar didapatkan tingkat pengetahuan rendah sebesar 5.8%, tingkat pengetahuan sedang sebesar 67.6%, sedangkan tingkat pengetahuan tinggi terbesar 26.6%



Pada diagram pie 3.1.2 menunjukkan bahwa pengetahuan setelah kesehatan mental remaja (stres belajar) menggunakan gerakan relaksasi otot yang merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres belajar didapatkan tingkat pengetahuan rendah 0, tingkat pengetahuan sedang sebesar 26.4%, sedangkan tingkat pengetahuan tinggi sebesar 73.6%



Gambar 1. Suasana edukasi
Sumber: dokumen pribadi

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dalam kesehatan mental remaja (stres belajar) menggunakan teknik gerakan relaksasi otot yang merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres belajar terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pelatihan sebesar 47%, yaitu dari pengetahuan 26,6 % menjadi 73,6 %.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada DPASR dan pihak Yayasan IIK Bhakti Wiyata yang telah memberikan dukungan, dana, sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aliana, M. D. W. I. (2022). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Yang Mlaksanakan SFH (Study From Home Di SDN Gading IV Surabaya [STIKES HANG TUAH SURABAYA]*.
- Ar, N. A. (2022). *Penerapan Tehnik Meditasi Hening Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Binamu*.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*.
- Ibda, H. (2022). *Belajar dan Pembelajaran Sekolah Dasar: Fenomena, Teori, dan Implementasi*. CV. Pilar Nusantara.

- Jannah, W., & Salim, A. (2022). Manajemen Konflik dan Stres Di Sekolah. *MUNTAZAM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(01).
- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1).
- Mufadhal Barseli, Ifdil, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2017), 143–148.
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 79–89.
- Pujiastuti, R. S. E., & Adi, W. S. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Siswa Smk Negeri 11 Semarang*.
- Purba, D. H., Simamora, J. P., Syafruddin, A., Mubarak, M., Sinaga, L. R. V., Purba, I. G., & Kushargina, R. (2021). *Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI)* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Ramadani, V. K., Purnama, D. S., & Pratama, M. Y. (2022). Prevalence of Academic Stress High School Students in Yogyakarta During the Covid-19 Pandemic. *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, 204–209.
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022). Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Stres Belajar Siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 15–20.
- Wibowo, M., Tanone, A., & Pd, S. (n.d.). *Dampak Strs Remaja Di Masa Pandemi COVID 19*.