

“Let Your Stress Go and Be the Winner!” Pelatihan Manajemen Stres Bagi Siswa dalam Menhadapi Ujian

Erna Risnawati¹⁾; Ratri kartiningtyas²⁾; Fatma Nur Aqmarina³⁾

¹⁾ erna.risnawati@ecampus.ut.ac.id, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Terbuka

²⁾ Ratri.kartiningtyas@gmail.com, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

³⁾ Pink.syauqi@gmail.com, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Article Info:

Keywords:
Adolescence, Emotion,
Management Stress,
Regulation Emotion, Stress.

Article History:
Received : August 29, 2022
Revised : Apr 03, 2023
Accepted : Apr 05, 2023

Article Doi:
10.22441/jam.v8i2.16914

Abstract

Adolescence is a time when individuals develop their ideal self that they will achieve in the future. A teenager begins to think abstractly and has various hopes in the future or achieves goals. In an effort to achieve this dream, teenagers are required to take various school exams such as the UN, SBMPTN, UTBK, etc. Unfortunately, teenagers often feel pressured and stressed when facing these various tests which have an impact on psychological health. Often we find teenagers who have "lost" mentally before facing the real school exam. This happens because of unstable emotional conditions in adolescence, low ability to regulate emotions, lack of support from the environment to support adolescents not only in cognitive aspects but also in emotional aspects. When teenagers are able to regulate emotions by doing a good stress management, it will increasingly support teenagers in reaching their goals and future with more focus and calm in facing exams.

Abstrak

Fase remaja merupakan masa individu mengembangkan diri ideal yang akan mereka raih di masa depan. Seorang remaja mulai berfikir abstrak dan memiliki berbagai harapan di masa depan atau meraih cita-cita. Dalam upaya menggapai impian tersebut remaja diharuskan mengikuti berbagai ujian sekolah seperti UN, SBMPTN, UTBK dsb. Sayangnya remaja kerap merasa tertekan dan stress saat menghadapi berbagai ujian tersebut yang berdampak pada terganggunya kesehatan psikologis. Seringkali ditemui remaja yang sudah "kalah" secara mental sebelum menghadapi ujian sekolah yang sesungguhnya. Hal ini terjadi karena kondisi emosional yang belum stabil pada masa remaja, kemampuan regulasi emosi yang rendah, kurangnya dukungan dari lingkungan untuk mensupport remaja tidak hanya dalam aspek kognitif tapi juga dalam aspek emosional. Ketika remaja mampu meregulasi emosi dengan melakukan stress managemant yang baik maka hal tersebut akan semakin mendukung remaja dalam menggapai cita-cita dan masa depan dengan lebih fokus dan tenang dalam menghadapi ujian.

Kata Kunci: Emosi, , Management Stress, Regulasi Emosi, Remaja, Stress

PENDAHULUAN

Saat individu memasuki fase remaja maka orientasi akan masa depan berkembang dengan pesat. pada masa ini juga seorang remaja mulai mengembangkan diri ideal yang akan mereka raih di masa depan. Seorang remaja mulai berfikir abstrak dan memiliki berbagai harapan akan masa yang akan datang, fase ini juga dikenal dengan masa membangun masa depan (Santrock, 2016).

Masa remaja juga menjadi fase penting dalam perkembangan self esteem remaja (Risnawati, Nuraqmarina, Wardani, 2021) Salah satu bentuk dari harapan remaja akan masa depan adalah cita-cita yang digapai melalui berbagai Ujian/ Tes Kognitif seperti UN, UTBK, SIMAK UI dsb. Dalam menggapai hal tersebut remaja mengerahkan kemampuan kognitifnya semaksimal mungkin dengan giat belajar, mengikuti les atau bimbil dsb. Namun, remaja seringkali tidak memperhatikan aspek perkembangan emosi yang sejatinya sangat penting dan mempengaruhi proses belajar.

Berbagai fenomena menunjukkan bahwa anak-remaja mengalami stress, terlebih pada masa pandemic covid (Nurmaria & Risnawati, 2021). Satgas Covid-19 (BNPB.2020) memaparkan bahwa 47% siswa merasa bosan dengan system pembelajaran dirumah, 35% siswa cemas dan khawatir tertinggal mata pelajaran/ materi, 15% anak merasa tidak aman meskipun berada dirumah, 20% anak merindukan teman-temannya dan 10% anak merasa terganggu dengan ekonomi keluarga yang terdampak covid.

Salah satu gangguan mental yang dialami pelajar adalah gangguan kecemasan bahkan depresi. Depresi pada anak sangat mungkin terjadi meskipun dengan tanpa gejala dan tingkat depresi pada anak jauh lebih rendah dibandingkan dengan remaja. Depresi dapat terjadi pada mulai dari anak prasekolah. Pada anak usia 9 sampai 12 tahun memiliki persentase 12% mengalami depresi (Santosa. 2019). Survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia mengatakan bahwa 73,2% dari 1700 responden merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran daring (Hidayat Reja, 2020). Data tersebut memberikan gambaran bahwa konsisi emosional dan mental health siswa daring selama pandemik sangat mengkhawatirkan (Mulia, 2021). Meskipun begitu siswa tetap dituntut untuk mampu mengikuti materi dan menyiapkan diri untuk menempuh ujian sekolah, Ujian Nasional (UN), dan seleksi memasuki perguruan tinggi.

Kondisi well-being pada siswa ini sangat penting dalam menunjang perkembangan remaja (Risnawati, 2021) dan mempengaruhi motivasi remaja (Effendi & Multahada, 2017). Selain permasalahan pembelajaran daring dan Ujian Nasional yang berdampak pada kesehatan mental siswa, pada siswa SMA mereka juga kerap mengalami kebingungan memilih jurusan pada seleksi perguruan tinggi. Namun hasil penelitian peneliti (Aqmarina & Risnawati, 2019), menunjukkan bahwa kebingungan kerap terjadi pada remaja dalam menentukan pilihan karir hanya 26% dari total 188 responden yang tidak mengalami kebingungan dalam memilih jurusan dan karir yang akan ditekuni. Padahal pilihan karir remaja sangat menentukan bagaimana ia akan berkarya di masa depan dan menjadi generasi muda produktif dari suatu negeri. Kebingungan dalam memilih karir ini ternyata tidak berbeda antara siswa IPA dan siswa IPS, dan factor yang mempengaruhi kebingungan ini adalah kurangnya pengetahuan remaja mengenai peta jalan dan orientasi karir mereka di masa depan.

Beban psikologis bertambah dengan adanya gap antara keinginan penjurusan siswa dengan keinginan orang tua. Hal ini memberikan dampak sangat besar pada tekanan psikologis mereka, disatu sisi mereka harus mengerahkan

tenaga dan pikiran untuk menguasai materi disisi lain mereka juga harus menekan kekecewaan pada adanya keinginan orang tua. Belum usai kelelahan psikis, mereka juga akan dihadapkan dengan kecemasan menunggu hasil ujian.

Begitu banyak beban psikis dan kognitif yang harus siswa emban akan berdampak pad kesehatan mental siswa. Oleh karena itu siswa perlu memahami konsisi emosi, cara meregulasi emosi, dan memenej stress yang dihadapi, namun resource mengenai hal ini sangatlah kurang. Selain karena kondisi emosi secara biologis remaj yang cenderung tidak stabil, mereka juga kurang mendapatkan informasi dan skill dalam memenej stress tersebut

Salah satu cara mengelola emosi adalah dengan konseling individu, konseling kelompok dan pelatihan (Zakariyya & Koentjoro, 2017). Dalam kondisi pandemic yang membatasi pertemuan intensif tatap muka, maka pelatihan merupakan salah satu intervensi yang memungkinkan untuk dilaksanakan.

Permasalahan mitra

Pembelajaran tatap muka yang sebelumnya dilakukan oleh BKB Nurul Fikri selaku mitra program PPM dengan Mercur Buana merupakan salah satu fasilitas yang sangat dibutuhkan siswa dalam menghadapi Ujian. Namun, kondisi pandemi membatasi pembelajaran tatap muka dan beralih ke pembelajaran online. Salah satu permasalahan yang timbul dari pembelajaran online adalah terbatasnya ruang konsultasi siswa dan menimbulkan kecemasan lebih tinggi dalam menghadapi ujian.

Fakultas psikologi Universitas Mercur Buana dan BKB Nurul Fikri berupaya untuk menganalisa permasalahan apa saja yang dihadapi siswa saat menghadapi ujian antara lain:

1. Adanya tekanan social dari lingkungan dan keluarga akan target kelulusan siswa yang seringkali membebani mental siswa
2. Siswa merasa kelelahan secara mental karena banyaknya ujian yang harus dilalui (UN, SBMPTN, SIMAK, UM dsb)
3. Seringkali gap antara jurusan yang dipilih orang tua dan keluarga dengan minat siswa berbeda sehingga menimbulkan stress tersendiri bagi siswa.
4. Adanya beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan putus asa karena telah gagal dalam ujian sebelumnya (jalur prestasi

Oleh karena itu penulis merasa perlu untuk memberikan alternative solusi bagi permasalahan psikologis siswa yaitu melalui pelatihan management stress. Melalui pelatihan ini di harapkan remaja memiliki mampu mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress mengetahui cara coping stress dan mengelola stress agar tetap produktif.

Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas tergambaran kondisi psikologia di kalangan remaja/siswa, maka pelatihan mampu mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress mengetahui cara coping stress dan mengelola stress agar tetap produktif melalui “let your stress go and be the winner!” pelatihan manajemen stres bagi siswa sma yang menghadapi ujian sekolah

Tujuan Kegiatan

- Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai emosi yang dialami
- Membantu remaja untuk meregulasi emosi
- Meningkatkan skill siswa mengelola stress.

Batasan Masalah

Kegiatan Pengabdian Masyarakat kali ini pembahasan dibatasi pada remaja yang tengah menempuh pendidikan pada level sekolah menengah atas.

Manfaat kegiatan

melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi siswa mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress mengetahui cara coping stress dan mengelola stress agar tetap produktif

METODE

Rencana Kegiatan dan sasaran

Rencana kegiatan ini adalah Menanamkan pemahaman dan pengetahuan peserta remaja mengenai mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress. Hal tersebut diperoleh melalui pelatihan management stress. Adapun sasaran kegiatan ini adalah siswa siswi BKB Nurul Fikri level SMA yang menghadapi ujian SBMPTN

Metode Kegiatan

Kegiatan workshop dilaksanakan dengan metode online meeting yang meliputi penyampaian materi mengenai:

- Pengenalan emosi
- Bagaimana cara regulasi emosi
- Coping strategi mengatasi stress
- Kegiatan simulasi : relaksasi dan latihan regulasi emosi

Melalui penyampaian materi dan simulasi mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress. Selanjutnya mereka akan memahami emosi yang dirasakan dengan benar, mampu meregulasi emosi yang baik, mengelola stress agar tetap produktif. Melalui pelatihan ini diharapkan peserta tidak larut dalam stress dan mengurangi angka terjadinya depresi pada siswa di Indonesia, selanjutnya diharapkan siswa meningkatkan optimisme di masa mendatang.

Mekanisme Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre dan post test: terkait materi, evaluasi Kegiatan terkait pemateri dan evaluasi kegiatan pelaksanaan PPM. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada peserta sebelum acara dilakukan, yang meliputi:

- Kondisi psikologis, contoh item nya adalah “apakah kamu menerima kondisi dirimu apa adanya”, “apakah kamu merasa stress menghadapi ujian”.
- Pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan, dengan contoh item “Penjelasan dari materi yang disampaikan” dengan rentang pilihan jawaban dari tidak jelas, kurang jelas, jelas dan sangat jelas.
- Evaluasi pelaksanaan kegiatan PPM “apakah kegiatan ini bermanfaat untuk anda” dengan pilihan jawaban ya dan tidak.

Melalui penyampaian materi dan simulasi mengenali potensi diri, memahami emosi, meregulasi stress. Selanjutnya mereka akan memahami emosi yang dirasakan dengan benar, mampu meregulasi emosi yang baik, mengelola stress agar tetap produktif. Melalui pelatihan ini diharapkan peserta tidak larut dalam stress dan mengurangi angka terjadinya depresi pada siswa di Indonesia, selanjutnya diharapkan siswa meningkatkan optimisme di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bekerjasama dengan BKB Nurul Fikri dan masuk dalam rangkaian persiapan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Pada kesempatan ini, Fakultas Psikologi Mercubuana memberikan pelatihan “manajemen stress untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memmanage stress dan meregulasi emosi. Pelaksanaan dilaksanakan pada bulan April dan berakhir pada 13 Juni 2021, kegiatan ini dihadiri oleh 21 siswa yang mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) kegiatan dilakukan secara terjadwal melalui daring setiap pekan. adapun pembagian kegiatan dan materi dengan mitra sebagai berikut:

- Pengenalan emosi
- Bagaimana cara regulasi emosi
- Coping strategi mengatasi stres

Managemnt stress

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui online dengan media zoom. Rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi Mercubuana meliputi beberapa aspek pengembangan peserta. Antara lain:

Aspek cooperative learning.

- Diskusi mengenai pengalaman emosi dan stress yang dialami siswa menjelang, saat dan pasca ujian.

Knowledge

- Penyampaian materi (classical) mengenai manajemen stress
- Langkah untuk meregulasi emosi

Aspek attitude

- Pengelolaan emosi
- Kemampuan untuk manage stress dan tetap produktif

Dari evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa siswa merasakan kondisi tertekan dan stress dalam menghadapi ujian. Umumnya siswa merasa berat dengan beban tugas mengerjakan soal-soal tryout dan telaah materi menjelang ujian, hal ini juga sesuai dengan penelitian Hidayat Reja (2020) yang memaparkan bahwa siswa merasa terbebani dengan tugas-tugas selama pembelajaran daring. Kondisi pembelajaran daring memberikan beban lebih berat karena kurangnya interaksi langsung ketika siswa merasa kesulitan mengerjakan soal khususnya soal eksak. Selain itu ditemukan juga siswa masih merasa kebingungan memilih jurusan yang sesuai dengan keinginannya namun juga harus mempertimbangkan keinginan orang tua dan hasil try out. Kebingungan siswa ini juga banyak dialami oleh pelajar ketika memilih jurusan (Aqmarina & Risnawati, 2019).

Dari permasalahan diatas, program yang PPM yang dilakukan dirasa efektif oleh siswa karena melalui kegiatan ini siswa mampu mengenali emosi yang dirasakan, bagaimana meregulasi dan strategi coping yang dilakukan agar tekanan dan stress tersebut tidak mengalihkan focus siswa dalam menghadapi ujian. Melalui pelatihan ini juga diperoleh hasil bahwa siswa lebih mampu mempersiapkan kondisi psikologis yang akan dihadapi ketika hasil ujian diumumkan. Siswa mampu meregulasi emosi ketakutan akan kegagalan menghadapi hasil ujian dikemudian hari.

Simpulan

Kesimpulan pada acara ini secara umum antara lain:

- Secara umum, peserta kelas 12 sudah memiliki kecemasan dan merasa tertekan dengan persiapan ujian dan kemungkinan hasilnya .
- Kekhawatiran siswa pada hasil ujian menimbulkan stress dan kecemasan
- Secara keseluruhan, siswa merasa puas akan pemaparan materi dan merasa

tercerahkan dengan rangkaian materi yang diberikan.

- Siswa merasa lebih memahami kondisi gagal, memahami emosi yang dirasakan.

Saran

- Kegiatan ini bias dilakukan sejak siswa berada di kelas 10 atau 11.
- Kegiatan edukasi ini, selain diberikan kepada siswa, alangkah baiknya juga diberikan kepada orang tua sehingga ada keselarasan minat, bakat, pilihan jurusan dan langkah karir yang akan ditempuh.
- Kegiatan ini besar manfaatnya, sehingga diharapkan dapat menjadi program rutin yang dijalankan kerjasama antara UMB dan BKB Nurul Fikri

DAFTAR PUSTAKA

- Aqmarina, F. N., & Risnawati, E. (2019). *Keputusan Pemilihan Karir: Studi Komparatif pada Psymphatics*, Volume 5, Nomor 2, 2018: 231-240.
- Effendi, D., & Multahada, E. (2017). *Influence of Intrinsic and Extrinsic Learning Motivation in College Students on Choice of Majors at State Universities*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 15-20.
- Mulia, D. D. (2021). *Menjaga Kesehatan Mental Selama Mewabahnya Pandemi Corona (COVID-19) Di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Universitas Mercuana*.
- Nurmaria, H., & Risnawati, E. (2021). *The Relationship of Loneliness and Internet Addiction To Psychological Well-Being in Adolescents* . *Biopsikososial*, 509-519.
- Risnawati, E. (2021). *The Role Of Father Involvement Towards Well-Being Adolescent* . *Southeast Asia Psychology Journal* , 82 – 91.
- Risnawati, E., & Permatasari, Y. (2021). *The Role Of Father’S Self Compassion To Reduce Parenting Stress On Autism Spectrum Disorder Children*. *Southeast Asia Psychology Journal*, 92-102.
- Risnawati, E., & Puspitasari, P. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan mimpi*. *Biopsikososial*, 48-60.
- Risnawati, E., Nuraqmarina, F., & Wardani, L. M. (2021). *Peran Ftaher Involvement terhadap self esteem remaja*. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 143-152.
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development*. New York: McGraw Hill.
- Stoddard, S. A., Zimmerman, M., & Bauermeister, J. A. (2011). *Thinking About the Future as a Way to Succeed in the Present: A Longitudinal Study of Future Orientation and Violent Behaviors Among African American Youth*. *American Journal of Community Psychology*, 48(3-4):238-46.
- Zakariyya, F., & Koentjoro. (2017). *Pelatihan “Goal Setting” untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP*. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY (GAMAJPP)*, 3, NO. 3, 2017: 136-149.