

Artikel Info

<i>Received:</i> November 21, 2023	<i>Revised:</i> December 23, 2023	<i>Accepted:</i> January 12, 2024	<i>Published:</i> February 28, 2024
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--

MANAJEMEN STRES SISWA MADRASAH ALIYAH MUHAMMADIYAH I MALANG

Purwati Anggraini^{1*}, Musaffak², Hudaniah³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Malang^{*1, 2}
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang³

^{*1}*email:* anggraini@umm.ac.id

²*email:* musaffak@umm.ac.id

³*email:* hudaniah@umm.ac.id

Abstract: Generation Z is said to often experience stress due to socio-economic changes in society. This has an impact on concentration, motivation and smooth learning in class. Several problems arise in learning, one of which is students' learning motivation which tends to decrease. This is caused by several things, including support from parents and the closest environment and unstable emotions. This is what ultimately triggers stress in students. Based on interviews with the deputy principal, teachers have helped students in motivating, encouraging the development of students' talents and interests, as well as communicating with parents and students to find out students' learning progress. The solution offered is stress management assistance for students. Students are invited to explore problems, provide material on psychological health, stress management, games, stress management practices, and finally a stress management evaluation. All mentoring activities are carried out offline and online. Based on physical activities, emotional processing, optimizing talents, interests, religious activities, and thought

Abstrak: Generasi Z disinyalir sering mengalami stres akibat perubahan sosial ekonomi masyarakat. Hal ini berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan kelancaran pembelajaran di kelas. Beberapa permasalahan muncul dalam pembelajaran, salah satunya adalah motivasi belajar siswa yang cenderung menurun. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya dukungan orang tua dan lingkungan terdekat dan emosi yang belum stabil. Hal inilah yang akhirnya memicu stres pada siswa. Berdasarkan wawancara dengan wakil kepala sekolah, guru telah membantu siswa dalam hal memotivasi, mendorong pengembangan bakat dan minat siswa, serta berkomunikasi dengan orang tua dan siswa untuk mengetahui kemajuan belajar siswa. Solusi yang ditawarkan adalah bantuan manajemen stress bagi siswa. Siswa diajak untuk mengeksplorasi masalah, memberikan materi kesehatan psikologis, manajemen stres, permainan, praktik manajemen stres, dan terakhir evaluasi

processing, students become more motivated and gain new experiences in managing stress.

Keywords: Stress Management, Students, Psychological Health.

manajemen stres. Semua kegiatan pendampingan ini dilakukan secara *offline* dan *online*. Berdasarkan kegiatan fisik, pengolahan emosi, optimalisasi bakat, minat, kegiatan ibadah, dan pengolahan pikiran, siswa menjadi lebih termotivasi dan mendapatkan pengalaman baru dalam mengelola stres.

Kata Kunci: Menejemen Stress, Siswa, Kesehatan Mental.

A. Pendahuluan

Menurut definisi WHO, remaja merujuk pada individu yang sedang mengalami fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, mencakup usia 12 hingga 24 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia 10 hingga 18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan rentang usia antara 10 hingga 24 tahun untuk remaja yang belum menikah (Anugrahadi, 2019).

Periode remaja adalah fase transisi manusia dari masa anak-anak ke dewasa, dengan aspek biologis mencakup perubahan fisik seperti awal pubertas dan berakhirnya pertumbuhan tubuh (Mujiburrahman et al., 2021). Secara kognitif, remaja mengalami peningkatan kemampuan berpikir meliputi pengetahuan, kemampuan berpikir abstrak, dan nalar yang lebih efisien. Dalam dimensi sosioemosional, remaja merasakan perubahan kebutuhan seperti keinginan untuk meraih kebebasan, konflik dengan orang tua, dan dorongan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya.

Temuan penelitian oleh Compas, Davis, dan Forsythe (dalam Slot, 1995) mencatat bahwa terdapat delapan aspek yang menuntut kemampuan sosial remaja, melibatkan (1) keluarga, (2) lingkungan, (3) kepribadian dan penampilan, (4) rekreasi, (5) pergaulan dengan lawan jenis, (6) sekolah, (7) persahabatan dan solidaritas kelompok, dan (8) lapangan kerja. Sementara itu, keterampilan yang dibutuhkan untuk

melakukan penyesuaian meliputi (1) pemilihan penyelesaian masalah, (2) komunikasi yang efektif terutama dalam menangani konflik dengan pihak berwenang (orang tua, guru, dll), dan (3) integritas dalam kehidupan kelompok, yang mencakup pengembangan konformitas, solidaritas, dan kemampuan menerima umpan balik dari kelompok.

Masa remaja, juga dikenal sebagai masa transisi yang penuh perubahan, menuntut remaja untuk mencapai kemandirian, membentuk hubungan baru dengan orang lain, serta mengembangkan keterampilan sosial dan perilaku yang dapat memengaruhi masa depan mereka (Intarti, 2020). Ciri-ciri remaja, seperti fluktuasi emosi, kurangnya kematangan dalam menyelesaikan konflik, dan ketidakpastian mengenai masa depan, sangat memengaruhi perkembangan psikososial remaja, terutama dalam kemampuan mengelola konflik (Yulianti, 2010). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika kehidupan remaja sering diwarnai oleh konflik akibat perbedaan nilai dan norma. Tindakan yang dianggap keliru oleh otoritas atau kelompok mungkin sebenarnya disebabkan oleh kesulitan remaja dalam menyatakan sikap dan perilaku terkait keinginan, perasaan, atau pemikirannya (Ekowarni, 2016).

Menurut Hurlock (1973), remaja menghadapi beberapa tantangan, termasuk (1) permasalahan pribadi yang melibatkan kondisi di rumah, di sekolah, aspek fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas, dan nilai-nilai, serta (2) permasalahan khas remaja yang timbul akibat status yang ambigu, seperti pencapaian kemandirian, kesalahpahaman, atau penilaian berdasarkan stereotipe yang tidak tepat, termasuk beban hak-hak yang lebih besar dan kewajiban yang lebih sedikit yang diberlakukan oleh orang tua (penyelenggaraan perlakuan yang terlalu memanjakan).

Sementara itu, Diananda (2018) mencatat paling tidak empat permasalahan yang mempengaruhi sebagian besar remaja, yakni (a) penyalahgunaan obat; (b) kenakalan remaja; (c) masalah seksual; dan (d) permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sekolah. Remaja yang memiliki lebih dari satu masalah dari daftar tersebut dianggap memiliki risiko yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara perilaku bermasalah remaja, seperti penyalahgunaan obat terlarang yang parah, dengan

aktivitas seksual dini, rendahnya prestasi sekolah, dan perilaku kenakalan. Sebagai contoh, aktivitas seksual dini dapat berhubungan dengan penggunaan rokok dan alkohol, serta penggunaan meriyuana dan obat-obatan terlarang lainnya. Meskipun tidak semua remaja terlibat dalam seluruh permasalahan tersebut, sebagian dari mereka memiliki risiko tinggi untuk terlibat dalam sejumlah perilaku tersebut secara bersamaan.

Siswa sekolah menengah atas merupakan generasi Z yang rentan terhadap perubahan yang cepat dan serba tidak terduga seperti saat ini. Meskipun Generasi Z tumbuh dalam era teknologi digital yang canggih, penggunaan media sosial yang intensif dan tekanan untuk selalu terkoneksi dapat berdampak pada kesehatan mental. Hal ini menyebabkan generasi Z cenderung beresiko stres, sering merasa cemas, dan mungkin sampai depresi. Generasi Z juga mengalami tantangan dalam sistem pendidikan, karena mungkin keluarga dan sekolah belum mempersiapkan mereka untuk menghadapi masa depan yang terus berubah. Dengan kata lain, generasi Z tumbuh dalam dunia yang sering kali dipenuhi oleh ketidakpastian dan perubahan mendalam. Keadaan ini sedikit banyak mempengaruhi interaksi sosial di antara siswa. Selain itu, situasi yang penuh tekanan tersebut telah menimbulkan penurunan motivasi dan semangat belajar. Kejenuhan ini pada akhirnya memengaruhi proses dan hasil belajar para siswa, seperti yang dialami oleh siswa di Madrasah Aliyah Muhammadiyah I Malang. Meskipun kepala sekolah menyatakan belum adanya penelitian khusus terkait kemungkinan stres pada siswa, namun indikasi menurunnya motivasi dan semangat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran terlihat dari keterlambatan siswa dalam pengumpulan tugas, tingkat kepekaan siswa menurun, dan konsentrasi siswa sering teralihkan oleh hal lain. Meskipun guru memberikan arahan kepada siswa untuk berpikir positif dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan, namun hasilnya belum mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan.

Saat ini, sekolah menghadapi keterbatasan tenaga ahli psikologi untuk memberikan pendampingan manajemen stres kepada siswa. Oleh karena itu, diperlukan implementasi program pendampingan manajemen stres guna meningkatkan kesehatan psikis siswa dan memfasilitasi pembelajaran yang optimal. Kekhawatiran terbesar

adalah ketidaksegeraan menangani masalah ini dapat mengakibatkan penurunan kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya dapat berdampak pada pencapaian akademis atau perilaku yang melanggar norma masyarakat.

Program pendampingan ini memiliki potensi untuk mencapai hasil yang optimal, mengingat pemahaman yang mendalam dari sekolah dan siswa terhadap nilai-nilai agama. Hal ini memudahkan arahan dan pendampingan terhadap siswa. Sekolah juga bersikap terbuka terhadap tantangan yang dihadapi siswa, memungkinkan pencarian solusi untuk mengatasi stres siswa melalui pendampingan. Sejumlah guru menunjukkan antusiasme tinggi terhadap program ini, menjadikannya dapat diimplementasikan tidak hanya untuk siswa tetapi juga untuk guru pendamping. Keunggulan program ini melibatkan model pendampingan langsung yang dilengkapi dengan berbagai permainan, serta melibatkan tim kompeten yang terdiri dari dosen FKIP dan Psikologi. Kolaborasi ini telah berhasil memotivasi siswa untuk mengelola stres secara mandiri dan mengoptimalkan potensi diri.

B. Metode Penelitian

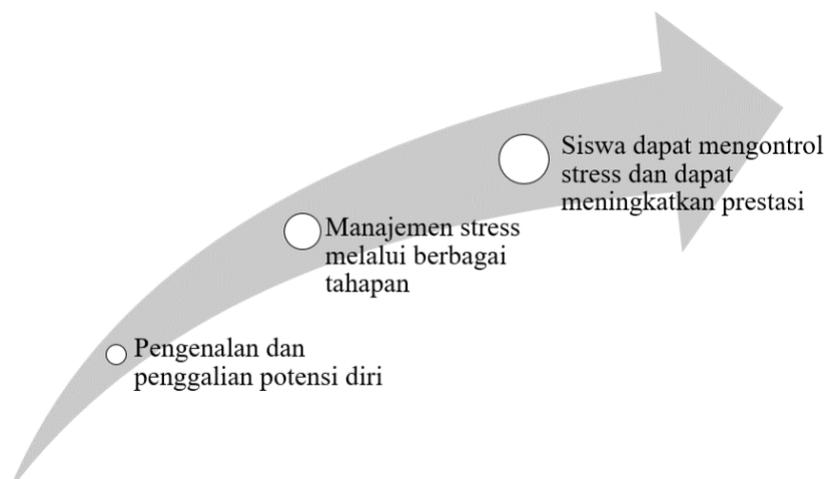
Metode pelaksanaan pendampingan manajemen stres bagi siswa dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) pengenalan program dan pendalaman permasalahan siswa; (2) pemberian materi kesehatan mental; (3) pemberian materi manajemen stres; (4) permainan yang menarik untuk merangsang siswa agar lebih rileks; (5) latihan fisik berupa olah raga ringan; (6) siswa diajak untuk mengenal dirinya sendiri dan dapat memunculkan potensi dalam dirinya; (7) praktik manajemen stress; (8) peningkatan aspek spiritual; (9) latihan relaksasi; (10) berdiskusi terkait persoalan yang dihadapi siswa; dan (11) evaluasi diri sendiri.

Secara sederhana, berikut disampaikan model pendampingan manajemen stres siswa yang dilakukan oleh tim. Model pendampingan ini merupakan modifikasi model pendampingan yang sudah ada sebelumnya.



Gambar 1. Model Manajmen Stres Siswa

Agar lebih jelas, berikut disampaikan alur kegiatan pendampingan manajemen stres bagi siswa sampai dengan target yang dicapai dalam pendampingan ini



Gambar 2. Alur kegiatan pendampingan dan target capaian

Pada gambar tersebut dapat dilihat bahwa target akhir kegiatan ini adalah siswa dapat mengontrol stres dan dapat mempertahankan prestasi sekolahnya. Dengan beberapa tahapan pendampingan, siswa menjadi pribadi yang lebih dapat mengendalikan emosinya, tidak mudah stres, dan tidak menggantungkan bantuan dari orang lain dalam pengendalian dirinya.

C. Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan fase kritis dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang melibatkan transformasi fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan (Parnawi, 2021). Perubahan ini menimbulkan kebutuhan penyesuaian diri, yang bisa menjadi sumber tekanan dan bahkan stres bagi remaja (Wartono & Mochtar, 2015). Beberapa pemicu stres pada remaja saat ini melibatkan masalah dengan teman dekat atau pacar, kesulitan dalam pelajaran sekolah, konflik dengan orang tua, persaingan di antara saudara, dan masalah dengan teman (Ray, 2018).

Stres memiliki dampak serius jika tidak diatasi. Konsekuensi paling serius dari stres melibatkan risiko depresi dan bahkan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, kontrol terhadap stres menjadi sangat penting agar siswa dapat menjalani kehidupan dan proses belajar dengan kesehatan mental yang baik, terutama ketika belajar dari rumah. Salah satu cara untuk mencapai hal tersebut adalah melalui program manajemen stres. Keterampilan manajemen stres memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan pulih dari stres yang timbul akibat ancaman dan kesulitan yang sulit diatasi (Smith, MJ & Lierh, 2012).

Evers (dalam Hawari, 2011) menyatakan bahwa terdapat tiga jenis tindakan dalam mengatasi stres melalui manajemen stres, yakni:

- 1) Intervensi primer, yang melibatkan perlakuan untuk mengubah kondisi lingkungan, seperti tingkat pekerjaan yang dapat menimbulkan stres.
- 2) Program pencegahan sekunder, dirancang untuk membantu individu mengembangkan perilaku manajemen stres yang efektif, seperti relaksasi, meditasi, latihan, dan perubahan pola pikir kognitif.
- 3) Intervensi tingkat tersier, seperti konseling dan psikoterapi, ditujukan untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi, atau penganiayaan.

Untuk memperoleh keterampilan dalam mengelola stres, terdapat tiga tahapan yang tercakup dalam manajemen stres, sebagaimana dijelaskan oleh Taylor (2006):

- 1) Tahap pertama, individu belajar mengenali stres dan cara mengidentifikasi faktor pemicu stres dalam kehidupan mereka.
- 2) Tahap kedua, individu memperoleh dan mengasah keterampilan untuk mengatasi stres.
- 3) Tahap terakhir, individu mengimplementasikan teknik manajemen stres dalam situasi yang menimbulkan tekanan dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut.

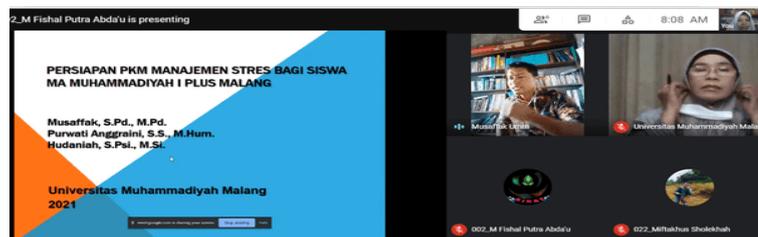
Oleh karena itu, dalam upaya mengatasi stres yang dialami individu, penting untuk memperhatikan berbagai jenis perlakuan tersebut agar stres tidak berlanjut dan dapat diatasi secara optimal.

Berdasarkan hasil penelusuran tim dengan melakukan wawancara terhadap kepala sekolah, sekolah belum menelusuri tingkatan stres yang dialami oleh siswa. Sekolah hanya sebatas menangkap indikasi bahwa siswa mengalami tekanan dan tidak optimal dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini dapat terlihat dalam uraian yang telah disampaikan pada sub sebelumnya. Berdasarkan beberapa publikasi yang telah ditemukan, manajemen stres perlu dilakukan oleh siswa agar siswa dapat terus mengikuti proses pembelajaran tanpa tekanan dan kesulitan.

Masih berdasarkan beberapa publikasi yang ditemukan oleh tim, siswa SMA banyak yang merasa cemas dalam mengikuti pembelajaran. Kecemasan ini merupakan salah satu indikator bahwa siswa mengalami stres. Jika dibiarkan, hal ini tentu berdampak pada banyak hal, khususnya pada perilaku dan prestasi siswa. Dengan pendampingan manajemen stres, siswa dapat lebih mengontrol emosinya, mengarahkan energi berlebihnya, siswa dapat berlatih mengatur stres pada dirinya, serta siswa dapat selalu berpikir positif dalam hidupnya. Target capaian, siswa yang mengalami tekanan dapat mengikuti program pendampingan ini dan beberapa siswa lain yang ingin mempelajari manajemen stres. Selain itu, dalam program ini, guru pendamping juga diharapkan dapat mengikuti sampai selesai agar para guru juga dapat membantu mengarahkan siswa jika kejadian serupa terulang kembali.

1. Proses Pendampingan Manajemen Stres Siswa

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi tim pengabdian yang dilaksanakan secara daring melalui google meet, dengan diikuti oleh anggota tim. Kegiatan ini membahas persiapan dan teknis pelaksanaan pengabdian. Persiapan penting untuk dilakukan agar pembagian tugas menjadi jelas, peralatan atau perlengkapan yang dibutuhkan dapat dipersiapkan dengan baik, dan koreksi materi yang disampaikan ketika pelaksanaan. Berikut kegiatan koordinasi tim pengabdian yang dilakukan secara daring.



Gambar 3. Koordinasi pelaksanaan pengabdian

Peserta yang hadir dalam kegiatan manajemen stres bagi siswa MA Muhammadiyah I Malang berjumlah 65 orang, dengan rincian kelas X 39 orang dan kelas XI berjumlah 26 orang. Pelaksanaan pendampingan manajemen stres bagi siswa dapat dijelaskan sebagai berikut.

a) Pengenalan program dan pendalaman permasalahan siswa.

Hal ini dilakukan tim pendampingan memberikan materi sosialisasi pentingnya merasa bahagia, apa itu stres, dan manajemen stres. Dengan pemberian materi ini, siswa diharapkan dapat memahami apa sesungguhnya stres dan pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan juga survei keadaan siswa, beberapa siswa merasa kurang nyaman dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap siswa, stres yang dialami siswa lebih disebabkan oleh rasa bosan ketika harus mengikuti pembelajaran yang dirasa monoton atau dirasa berat. Selain itu, ada beberapa siswa yang kurang nyaman dengan teman, kurang diperhatikan oleh orang tuanya, dan persoalan individu yang tidak disampaikan secara gamblang oleh siswa. Inilah penyebab utama permasalahan siswa. Permasalahan ini berdampak pada kesehatan mental siswa dan pada akhirnya menurunkan motivasi siswa dalam belajar.

b) Pemberian materi kesehatan mental.

Stres merupakan proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada tingkatan fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Richard, 2010). Quick & Quick (dalam (Almasitoh, 2011) mengategorikan jenis stres menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Sedangkan *distress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Materi dasar tentang stres dan kesehatan mental penting untuk diberikan agar siswa mengetahui dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Di masa yang akan datang, ketika tuntutan zaman semakin berat, sementara siswa belum siap secara mental maka yang akan terjadi adalah siswa dapat mengalami depresi dan hal ini akan berpengaruh pada banyak hal. Hal inilah yang perlu ditanamkan kepada siswa agar siswa dapat lebih siap menghadapi masa yang akan datang. Dalam pelatihan, siswa disadarkan pada tantangan zaman, adanya tanda dehumanisasi, perkembangan teknologi yang tidak diimbangi dengan kesiapan mental siswa yang pada akhirnya menyebabkan siswa menjadi ketergantungan pada gawai dan mengalami krisis karakter. Dengan demikian, perlu adanya pengawalan yang ketat agar siswa tidak terganggu secara mental.

c) Pemberian materi manajemen stres.

Hal ini bertujuan agar siswa dapat memahami bagaimana langkah mengontrol stres dan mengalihkan energi berlebih untuk kegiatan yang lebih positif. Dalam hal ini siswa ditunjukkan jalan untuk menggali sisi positif siswa dan mengoptimalkannya. Dalam sesi ini, siswa diajak melakukan permainan PAPS. Permainan ini mengikuti langkah sebagai berikut.



Gambar 5. Langkah permainan PAPS

Permainan tersebut kemudian dipadupadankan dalam metode pendampingan manajemen stres. Dari penggalan persoalan siswa, tim mendapatkan kesimpulan bahwa tingkatan stres siswa masih tergolong ringan. Dalam hal ini siswa kadang-kadang merasa tidak konsentrasi dalam pembelajaran, merasa masa bodoh, merasa pesimis, dan kadang-kadang merasa murung. Rasa ini semakin meningkat ketika siswa dihadapkan pada tugas yang diberikan oleh guru. Tampaknya siswa belum dapat sepenuhnya bertanggung jawab atas pilihannya dan belum dapat membuat skala prioritas.

Ada beberapa tips dan trik disampaikan agar siswa benar-benar dapat mengendalikan stres dengan baik, di antaranya adalah mengambil nafas panjang dan mengeluarkan secara perlahan ketika merasa gugup, relaksasi dengan musik dan berdzikir ketika merasa stres, membuat skala prioritas dan selalu mensyukuri keadaan, serta melakukan sesuatu yang berhubungan dengan hobi. Siswa juga disadarkan dengan pentingnya merasa bahagia, karena sesungguhnya bahagia dapat meningkatkan imunitas siswa, bahagia merupakan indikator bahwa siswa sehat jasmani dan rohani, dan dengan bahagia sesungguhnya siswa dapat berpikir lebih baik dan dapat lebih banyak melakukan hal positif.

d) Latihan fisik.

Dalam pendampingan ini tidak melulu diisi oleh kegiatan yang bersifat melatih

psikis, namun juga melatih fisik. Latihan fisik berupa olah raga ringan agar ada proses pelepasan otot yang dapat membuat siswa melepas stres. Latihan fisik dikomando oleh tim dengan diiringi musik yang juga dapat membuat siswa lebih rileks dan disertai dengan permainan sederhana yang dapat merangsang siswa menjadi lebih bahagia.

e) Memunculkan potensi diri.

Siswa diajak untuk mengenali diri mereka sendiri dan menggali potensi yang terdapat dalam diri mereka. Tujuannya adalah agar siswa dapat menggunakan waktu dan energi mereka untuk mengejar kegiatan yang mereka sukai dan sekaligus mengembangkan bakat dan minat mereka. Selain itu, siswa juga didorong untuk mempertahankan pikiran positif sehingga segala tindakan yang mereka lakukan dapat memberikan dampak positif dan memberikan manfaat, baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain. Dalam penilaian yang dilakukan oleh tim, siswa menyatakan keinginan mereka untuk mendapatkan lebih banyak perhatian dan pengakuan. Mereka ingin agar keberadaan mereka diakui oleh guru, teman, dan orang-orang di sekitar mereka. Beberapa di antara mereka sudah mencoba mengeksplorasi potensi dan mengejar hobinya, namun karena tindakan mereka tidak dianggap positif, hal ini membuat mereka merasa semakin terpuruk dan bersedih. Oleh karena itu, dalam pendekatan manajemen stres ini, siswa diajak untuk mengungkapkan potensi diri, mengenali diri mereka sendiri, berbicara tentang permasalahan yang mereka hadapi, dan menyampaikan solusi yang pernah mereka coba. Ini bertujuan untuk menggali sejauh mana siswa dapat membantu diri mereka sendiri ketika merasa stres.

f) Membangun aspek spiritual.

Aspek spiritual atau aspek keagamaan juga merupakan bagian penting dalam pendampingan manajemen stres ini. Siswa harus disadarkan bahwa sesungguhnya manusia hanya dapat berusaha, dan Allah SWT yang memberi kemudahan dan kebahagiaan. Siswa diarahkan untuk dapat terus bersandar pada Allah SWT. Dari asesmen yang dilakukan pada siswa ditemukan bahwa sesungguhnya siswa sadar bahwa sebagai manusia siswa harus berserah diri dan bersyukur kepada Allah SWT.

Namun demikian, pada saat siswa terpuruk dan merasa tidak termotivasi, siswa merasa membutuhkan kehadiran orang lain untuk mendengarkan keluh kesah mereka. Siswa tidak membutuhkan nasihat dan hanya membutuhkan diperhatikan dan didengarkan. Siswa lebih memilih teman sebagai tempat mencurahkan perasaannya. Untuk itu, tim mengkondisikan siswa untuk dapat memilih teman yang dapat dipercaya dan dapat membawanya ke arah yang lebih baik. Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dan sangat rawan pengaruh dari luar. Dengan demikian untuk menyelesaikan persoalan ini, tim bekerja sama dengan guru BK agar ada tindak lanjut berupa program yang lebih komprehensif yang melibatkan orang tua, sekolah, dan mungkin masyarakat sekitar.

g) Latihan relaksasi

Latihan relaksasi juga diberikan karena hal ini merupakan bagian penting dari manajemen stres. Latihan relaksasi dilakukan dengan berbagai langkah, sehingga siswa dapat mempraktikkannya di rumah. Teknik relaksasi yang dapat dipergunakan di antaranya adalah visualisasi imajinasi untuk menghilangkan segala pikiran negatif dan meditasi sederhana untuk menenangkan pikiran dan perasaan yang tidak terkendali.

h) Siswa juga dilibatkan untuk mengevaluasi diri sendiri untuk mengukur seberapa sukseskah siswa dalam mengendalikan stresnya dan seberapa besar pengaruh pengendalian stres ini terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar mereka.

2. Hasil Evaluasi Pendampingan Manajemen Stres Siswa

Gambaran ketercapaian berbagai substansi pelaksanaan manajemen stres pada siswa kelas X dan IX MA Muhammadiyah I Malang dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Assesmen dan Refleksi Pelaksanaan Manajemen Stres pada Siswa MA Muhammadiyah I Malang

No	Subtansi	Assesmen		Refleksi	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)

1.	Pengenalan program dan pendalaman permasalahan siswa	59	90,8	65	100
2.	Pemberian materi kesehatan mental	59	90,8	65	100
3.	Pemberian materi manajemen stres	59	90,8	65	100
4.	Game atau permainan yang menarik perlu diberikan untuk merangsang siswa agar lebih rileks dan optimis dalam mengikuti pendampingan manajemen stres	59	90,8	65	100
5.	Pendampingan yang bersifat melatih psikis dan fisik	59	90,8	65	100
6.	Siswa diajak untuk mengenal dirinya sendiri dan dapat memunculkan potensi dalam dirinya	59	90,8	65	100
7.	Praktik manajemen stres	59	90,8	65	100
8.	Aspek spiritual	59	90,8	65	100
9.	Latihan relaksasi	59	90,8	65	100
10.	Siswa diajak berdiskusi terkait persoalan yang dihadapi	59	90,8	65	100
11.	Siswa dilibatkan untuk mengevaluasi diri sendiri untuk mengukur seberapa sukseskah siswa dalam mengendalikan stresnya	59	90,8	65	100

Data di atas menunjukkan bahwa assesmen dalam pelaksanaan manajemen stres pada siswa sebelum mengikuti pelatihan persentasenya 90,8%, sedangkan refleksi dalam pelaksanaan manajemen stres pada siswa setelah mengikuti pelatihan persentasenya 100%. Hal ini terjadi karena siswa telah memiliki seperangkat pemahaman pengetahuan dan strategi dalam manajemen stres guna mengenal,

menggali potensi diri dan memahami langkah-langkah yang harus diambil ketika dihadapkan pada masalah. Selain itu, dengan manajemen stres memungkinkan mereka dapat mengontrol stres dan dapat mempertahankan prestasi mereka.

Sementara itu, gambaran evaluasi pelaksanaan manajemen stres pada Siswa MA Muhammadiyah I Malang dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Implikasi Temuan Pelaksanaan Manajemen Stres pada Siswa MA Muhammadiyah I Malang

No	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
1.	Memberikan pemahaman kepada siswa terkait kondisi stres.	Bertambahnya pemahaman para siswa terkait kondisi stres secara ilmiah.
2.	Mengembangkan keterampilan siswa dalam memanajemen kondisi stres yang dialami sehari-hari.	Berkembangnya keterampilan para siswa dalam memanajemen kondisi stres yang dialami pada kehidupan sehari-harinya.
3.	Mereduksi kondisi stres yang dialami siswa pada saat ini.	Kondisi stres yang teratasi dengan teknik konseling yang diberikan konselor.
4.	Mengenal dan menggali potensi diri serta pemahaman langkah-langkah yang harus diambil ketika dihadapkan pada masalah melalui manajemen stres	Teridentifikasinya potensi diri yang dimiliki siswa dan bertambahnya pemahaman siswa tentang langkah-langkah yang harus diambil ketika dihadapkan pada masalah

Evaluasi di atas menunjukkan bahwa manajemen stres yang dilakukan berimplikasi bagi siswa. Kegiatan manajemen stres ini berjalan dengan baik karena siswa telah memiliki seperangkat pemahaman pengetahuan dan strategi dalam manajemen stres guna mengenal, menggali potensi diri dan memahami langkah-langkah yang harus diambil ketika dihadapkan pada masalah. Selain itu, dengan manajemen stres memungkinkan mereka dapat mengontrol stres dan dapat mempertahankan prestasi belajar mereka. Dengan kegiatan ini, siswa dapat mengaktualkan tataran komunikasi dan kognisi individu yang dimiliki. Efek positif lain yang diperoleh dalam kegiatan ini antara lain terdorongnya motivasi,

berkembangnya kognisi, berkembangnya interpersonal (*interpersonality*), dan berkembangnya aspek sosial.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pelaksanaan pelatihan manajemen stres siswa MA Muhammadiyah I Malang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik manajemen stres dianggap layak untuk mereduksi stres pada siswa khususnya dalam masa adaptasi kebiasaan baru. Strategi yang diterapkan dalam teknik manajemen stres terbukti mampu mereduksi tingkat stres individu. Selain itu, kegiatan ini memberikan pengalaman yang positif dengan bertambahnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap siswa terhadap kondisi stres. Keberhasilan ini dapat ditunjukkan dengan hal sebagai berikut. *Pertama*, adanya respon positif yang ditunjukkan dengan perbedaan pemahaman kondisi awal siswa dengan kondisi akhir siswa setelah mengikuti kegiatan manajemen stres. *Kedua*, adanya kondisi terbantu yang diungkap siswa dalam pembahasan kondisi stres dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Kondisi tersebut terkait dengan kesadaran diri siswa atas acuan perubahan perilaku dan kompetensi yang dimiliki, perasaan lega dan terbantu, pengungkapan rencana tindakan yang akan dilakukan atas kondisi stresnya, dan kesungguhannya dalam melakukan usaha tersebut.

E. Daftar Pustaka

- Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 63–82. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1546>
- Anugrahadi, S. (2019). *No Title*. BKKBN Nusa Tenggara Barat. <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Diananda, A. (2018). Urgensi Pendidikan Karakter Dalam Pembentukan Konsep Diri Anak. *ISTIGHNA*, 1(2), 1–21. <https://www.e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/1/1>
- Ekowarni, E. (2016). Kenakalan Remaja: Suatu Tinjauan Psikologi Perkembangan. *Buletin Psikologi*, 1(2), 24–27.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FK UI.
- Hurlock, E. B. (1973). *Transition in family relationships in Adolescent Development*

(4th ed.). McGraw-Hill Kogakusha.

- Intarti, E. R. (2020). Peran Strategis Teman Sebaya dalam Pembentukan Karakter Religius Remaja: Perspektif Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 342–351. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Mujiburrahman, Nuraeni, Astuti, F. N., Muzanni, A., & Muhlisin, M. (2021). Pentingnya Pendidikan Bagi Remaja Sebagai Upaya. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36–41.
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Deepublish.
- Ray, I. H. (2018). *Dampak perceraian orangtua terhadap perilaku remaja di Kelurahan Simangambat Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal*. IAIN Padangsidempuan.
- Richard, G. (2010). *Psikologi*. Pustaka Baca.
- Slot, N. W. (1995). Competency-based treatment for antisocial youth. In *Behavioral Approaches for Children and Adolescents*, 77–86. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-9406-9_6
- Smith, MJ & Lierh, P. (2012). *Middle Range Theory* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Taylor, S. . (2006). *Health Psychology*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Wartono, T., & Mochtar, S. (2015). Stres dan kinerja di lingkungan kerja yang semakin kompetitif. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 2(2), 153–171.
- Yulianti, R. (2010). Dampak yang Ditimbulkan Akibat Perkawinan Usia Dini. *Pamator Journal*, 3(1), 1–5. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2394/1983>