



PENDAMPINGAN REMAJA DALAM UPAYA MENINGKATAN KESEHATAN MENTAL

Oleh

Antonia Helena Hamu¹, Sabinus Bunga Ama Kedang², Febtian Cendradevi
Nugroho³, Antonius Rino Vanchapo⁴

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

⁴STIKes Faathir Husada Tangerang

Email: [1hamuantonia.2017@gmail.com](mailto:hamuantonia.2017@gmail.com)

Article History:

Received: 05-09-2023

Revised: 16-09-2023

Accepted: 25-10-2023

Keywords:

Edukasi, Manajemen
Stres

Abstract: *Tantangan yang dihadapi remaja seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial lainnya, menyebabkan remaja bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya, juga terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (self image), dimana lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini membuat remaja perlu beradaptasi. Banyak tantangan yang dihadapi oleh remaja dapat menyebabkan stres. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, remaja dilatih untuk dapat meningkatkan dan menerapkan keterampilan manajemen stress yang baik dalam mengelola stres sehingga diharapkan remaja memiliki cara yang tepat dalam menghadapi stres dalam kehidupannya. Hasil kegiatan menunjukkan remaja mampu memilih cara yang adaptif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.*

PENDAHULUAN

Tantangan yang dihadapi remaja seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial lainnya, menyebabkan remaja bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya, juga terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (self image), dimana lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini membuat remaja perlu beradaptasi (Satgas Remaja (IDAI, 2013). Banyak tantangan yang dihadapi oleh remaja dapat menyebabkan stres.

Stres adalah menjadi suatu persoalan saat ini bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Klinger et al., 2015; (Valizadeh et al., 2012). Stres adalah kondisi atau perasaan yang timbul ketika tuntutan suatu situasi melebihi sumber daya pribadi, psikologis atau sosial seseorang. Pada masa remaja ditandai dengan perubahan psikososial dan fisiologis serta peningkatan sensitivitas terhadap stres (Romeo, 2015) (Van den Bos et al., 2014), tingkat stres yang tinggi dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, termasuk penurunan kinerja akademik (Arsenio & Loria, 2014) (Liu & Lu, 2011) dan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (de Bruin et al., 2018); (Ethics et al., 2015) (Snyder et al., 2019). Untuk mencegah dampak buruk, penting untuk mengatasi tingkat stres yang meningkat selama masa remaja.

Tingkat stres remaja berada di atas ambang batas kritis dan perempuan 15–18 tahun lebih tinggi stres di banding laki-laki usia 12–14 (Schwartz et al., 2021). Satu dari 10 anak usia 5-16 tahun didiagnosa dengan masalah kesehatan mental (Royal College of Nursing, 2016). Pada tahun 2018, remaja yang mengalami masalah mental dan emosional pada usia 1



5 tahun ke atas meningkat sebesar 3,8% di banding tahun 2013. (Risksda, 2018) Dampak stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, penggunaan alkohol dan narkoba, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan risiko psikosis atau bahkan pikiran dan niat untuk bunuh diri, (Fawzy & Hamed, 2017). (Ali & Asrori, 2018), (Jarnawi, 2020)

Hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh perhimpunan dokter spesialis jiwa Indonesia (PDSKJI) secara online terkait pandemic covid 19 sebanyak 1522 adalah cemas dan depresi 64,3% dan trauma psikologis sekitar 80%. Dan sekitar 76,1% di alami oleh perempuan, usia rata-rata minimal 14 tahun dan maksimal 70 tahun.

Hasil penelitian (Helena Hamu et al., 2022), terhadap remaja di 5 SMP Negeri di kota Kupang sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 62 responden (42,2%) dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 28 responden (19,0%) pada masa transisi new normal pandemi covid 19.

Seseorang membutuhkan orang yang tepat sebagai tempat curhat. Bahkan bukan nasihat, namun mendengarkan saja dapat menghilangkan stres. Hubungan antara anak dan orang tua pada masa perkembangan awal memiliki peran yang penting bagi pembentukan karakter remaja. Sayangnya, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk memiliki hubungan yang memadai dengan orang tuanya, dan tidak semua orang tua mampu menjadi tempat curhat serta keengganan anak untuk bercerita terkait masalah yang sedang mereka alami kepada orang tua, maka pentingnya untuk menyadari efek stress sehingga mampu mengelola stress. Efek pada tubuh, merasa lelah, kesulitan tidur, sakit kepala, makan berlebihan, sakit dan nyeri di leher dan kepala, sakit perut. Efek pada perasaan, perasaan sedih, cemas, khawatir, menjadi mudah marah, mudah kehilangan kesabaran, sulit berkonsentrasi untuk pelajaran sekolah (KEMENKES, 2019)

Melihat fenomena yang terjadi pada remaja, sangat diperlukana suatu upaya untuk mengatasi masalah ini. Memberikan perhatian lebih atas kondisi kesehatan mental pada remaja merupakan suatu tantangan tersendiri. Oleh sebab itu, remaja perlu manajemen stres yang baik guna menghindari berbagai dampak negatif. Manajemen stress yang baik membuat remaja mampu menjaga diri mereka dari perbuatan negatif dari stress yang dialaminya dan mencari jalan keluar yang positif untuk mengatasi masalahnya. Edukasi yang tepat tentang manajemen stres pada siswa sangat dibutuhkan dalam situasi ini sehingga tidak menambah rasa cemas, khawatir yang berlebihan bahkan panik ataupun gangguan mental lainnya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh GRU Hakim, dkk (2017) tentang Efektifitas Manajemen Stress Pada Mahasiswa menunjukkan bahwa pelatihan tersebut tergolong efektif bagi mahasiswa sehingga disarankan untuk melakukan pelatihan dalam jangka waktu yang lebih lama dan berkelanjutan sehingga mahasiswa lebih terampil dalam melaksanakan coping stress. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Andromeda (2018) tentang Stres.

Belum ada intervensi yang di lakukan oleh SMP 5 untuk masalah ini,. Oleh sebab itu melalui program Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Kupang diharapkan dapat membantu remaja merawat kesehatan mental remaja agar dalam proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien. Sehubungan dengan hal tersebut maka dirancang program pendampingan remaja



METODE

Tahap Perencanaan

Proses perencanaan ini diawali identifikasi kebutuhan masyarakat sasaran dalam hal ini adalah siswa sekolah menengah pertama terkait dengan manajemen stres. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa remaja sehingga dapat dipersiapkan lebih matang oleh tim dalam pelaksanaannya. Proses ini dilakukan oleh tim pengabdian dengan difasilitasi oleh mitra dalam hal ini adalah Kepala sekolah melalui bagian kesiswaan. Pada tahap ini akan dilakukan wawancara kepada kesiswaan mengenai kondisi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan hasil penelitian sebelumnya sebagian besar (42,2%) mengalami kecemasan sedang, (21%) tingkat kecemasan sedang, tserta (19,0%) kecemasan ringan (Helena Hamu et al., 2022)

Tahap Pelaksanaan

Setelah kegiatan perencanaan, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan. Pada tahap ini siswa remaja akan diberikan edukasi tentang manajemen stres dan Penerapan manajemen stres seperti latihan relaksasi otot progresif dan self-talk positif tidak hanya relevan untuk mengelola stres Sebelum kegiatan dimulai diberikan pre test untuk mengetahui pemahaman siswa terkait manajemen stres. Dalam proses pelaksanaannya tim pengabdian dan pembina kesiswaan bertindak sebagai fasilitator.

Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi. Setelah diberikan penyuluhan,serta demonstrasi Relaksasi otot progresif (PMR), siswa remaja di berikan post test kembali terkait materi penyuluhan manajemen stress. Dan melakukan redemo untuk relaksasi otot progresif. Tim pengabdian dan pembina kesiswaan bertindak sebagai fasilitator.

Hasil dari posttest berupa tingkat pemahaman siswa akan berikut:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan Sebelum (pre Test) di lakukan edukasi Manajemen stres

| Kategori Pengetahuan | Frekuensi | Presentase |
|----------------------------|-----------|------------|
| Tingkat Pengetahuan Baik | - | - |
| Tingkat Pengetahuan Cukup | 13 | 43.3 |
| Tingkat Pengetahuan Kurang | 17 | 56.7 |

Tabel 2. Tingkat pengetahuan Setelah (Post Test) di lakukan edukasi Manajemen stres

| Kategori Pengetahuan | Frekuensi | Presentase |
|----------------------------|-----------|------------|
| Tingkat Pengetahuan Baik | - | - |
| Tingkat Pengetahuan Cukup | 4 | 13.3 |
| Tingkat Pengetahuan Kurang | 26 | 86.7 |

Nilai rata-rata pretest adalah 28 dengan rentang 20-60 dan nilai rata-rata post test 89.33 dengan rentang 60-100



Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian



DISKUSI

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 20 Mei sampai Tanggal 4 bulan September tahun 2023. Kegiatan dibuka oleh wakil kepala sekolah SMPN 5 Kota Kupang dan dihadiri oleh guru – guru SMPN 5 Kota Kupang. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pre test kepada siswa mengenai manajemen stres. Pre test ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja mengenai manajemen stres

Pentingnya penanganan stres menjadi semakin mendesak seiring berjalannya waktu. Apabila masalah ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat mengakibatkan dampak serius bagi kesejahteraan jiwa remaja. Stres sendiri merupakan respon tubuh terhadap ketidakmampuan menghadapi tekanan, dan stres yang berkelanjutan dapat mengganggu fungsi fisik dan psikologis seseorang (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021).

Hasil penelitian (Rachmah & Rahmawati, 2019) menunjukkan 61.3% siswa pernah menerima informasi tentang stress baik secara formal maupun non formal dan 38,7% tidak pernah menerima informasi tentang stress. Hal ini di dukung pendapat berkembangnya teknologi dan media massa dapat mempengaruhi pengetahuan remaja (Budiman, & Riyanto, 2014). tujuan pemberian edukasi ini: membekali remaja dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana mengenal diri sendiri, merencanakan, dan mengembangkan pola rencana kehidupan.

Penerapan manajemen stres seperti latihan relaksasi otot progresif dan self-talk positif tidak hanya relevan untuk mengelola stres (Nasution et al., 2019) akan tetapi juga sangat bermakna untuk meningkatkan prestasi sekolah dan kesejahteraan emosional pada remaja

Evaluasi capaian kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang diberikan dan meminta peserta untuk mempraktekannya. Hasil evaluasi menunjukkan remaja dapat menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan dan dapat mempraktekkan metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, remaja dilatih untuk dapat meningkatkan dan menerapkan keterampilan manajemen stress yang baik dalam mengelola stres sehingga diharapkan remaja memiliki cara yang tepat dalam menghadapi stres dalam kehidupannya.

keSIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi ibu-ibu di tengah pandemik, selain mengetahui pentingnya slogan “Ingat Pesan Ibu” juga dapat membantu ibu-ibu untuk memberikan ide peluang usaha. Kegiatan pengabdian pada ibu-ibu rumah tangga diharapkan dapat menekan penyebaran covid 19 dan dapat meningkatkan perekonomian keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abidin, D., Sembiring, D. A., Setiawan, A., & Vanchapo, A. R. (2023). The Analysis Of Relationship Between Students Academic Procrastination Behavior And Students Learning Motivation. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 200-204.
- [2] Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja Perkembangan peserta Didik*. Bumi Aksara.



- [3] Arsenio, W. F., & Loria, S. (2014). Coping with negative emotions: Connections with Adolescents' academic performance and stress. *Journal of Genetic Psychology*, 175(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/00221325.2013.806293>
- [4] Budiman, & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selektu Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medikal.
- [5] de Bruin, E. I., Sieh, D. S., Zijlstra, B. J. H., & Meijer, A. M. (2018). Chronic Childhood Stress: Psychometric Properties of the Chronic Stress Questionnaire for Children and Adolescents (CSQ-CA) in Three Independent Samples. *Child Indicators Research*, 11(4), 1389–1406. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9478-3>
- [6] Ethics, I., Board, R., & District, T. (2015). Academic Stress and Depression among Adolescents: A Cross-sectional Study. *Indian Pediatrics*, 217, 7–9. <http://clinicaltrials.gov/ct2/>.
- [7] Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2017.05.027>
- [8] Helena Hamu, A., Bunga Ama Kedang, S., Rino Vanchapo, A., Piet Tallo, J. A., Oebobo, K., Kupang, K., & Tenggara Timur, N. (2022). Relationship of coping strategies with resilience, self-efficiency, and anxiety in the new normal period of the covid-19 pandemic on Teenagers In Kupang City. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(3), 198–204. [https://doi.org/10.21927/JNKI.2022.10\(3\).198-204](https://doi.org/10.21927/JNKI.2022.10(3).198-204)
- [9] IDAI. (2013). *Buletin IDAI edisi 90 Oktober 2013*. <https://www.idai.or.id/publications/buletin-idai/buletin-idai-edisi-91-oktober-2013>
- [10] Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- [11] KemKes, R. (2018). *Hasil Utama RISKESDA 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- [12] Leuwol, F. S., Basiran, B., Solehuddin, M., Vanchapo, A. R., Sartipa, D., & Munisah, E. (2023). Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Teknologi Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(3), 988-999.
- [13] Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology*, 31(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.513959>
- [14] Mohzana, M., Bahansubu, A., Ramdani, H. T., Syahrul, M., & Vanchapo, A. R. (2023). The Influence of Inquiry Learning Model Implementation on Students Critical Thinking Ability in Class Learning Activities. *Journal on Education*, 6(1), 725-731.
- [15] Nasution, R. A., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2019). Effect of Cognitive Behavioral Therapy and Peer Leadership on Suicidal Ideation of Adolescents in Bengkulu. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 90–96. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578300>
- [16] Pattiasina, P. J., Rahmani, S. F., Riztya, R., Laratmase, A. J., & Vanchapo, A. R. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Gaya Kognitif Terhadap Kemampuan Memahami Teks-Teks Berbahasa Inggris Pada Mahasiswa . *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 577–584. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3556>



- [17] Priyo Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 472–476. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- [18] Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- [19] Romeo, R. D. (2015). The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain. *Gerontology*, 61(6), 515–525. <https://doi.org/10.1177/0963721413475445>
- [20] Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., Williams, S., & Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2), 166–185. <https://doi.org/10.1177/08295735211001653>
- [21] Snyder, H. R., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2019). Chronic Stress Exposure and Generation Are Related to the P-Factor and Externalizing Specific Psychopathology in Youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(2), 306–315. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1321002>
- [22] Valizadeh, L., Farnam, A., & Rahkar Farshi, M. (2012). Investigation of Stress Symptoms among Primary School Children. *Journal of Caring Sciences*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.5681/jcs.2012.004>
- [23] Van den Bos, E., de Rooij, M., Miers, A. C., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2014). Adolescents' Increasing Stress Response to Social Evaluation: Pubertal Effects on Cortisol and Alpha-Amylase During Public Speaking. *Child Development*, 85(1), 220–236. <https://doi.org/10.1111/cdev.12118>
- [24] Vanchapo, A. R., Halik, A., Arifin, N. Y., Pahmi, P., & Prabowo, I. A. (2023). Utilization of Youtube Channel Media to Support Electronic Learning in Educational Technology Courses. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2016–2025. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5072>

2176

JPM

Jurnal Pengabdian Mandiri

Vol.2, No.10 Oktber 2023



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN