

MANAJEMEN STRES PADA REMAJA MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN

Cindy Marisa¹⁾, Susiati²⁾

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial,
Universitas Indraprasta PGRI

Abstrak

Pemenuhan kebutuhan kehidupan sehari-hari tentu dilakukan dengan adanya tuntutan dari berbagai lini kehidupan. Dalam perjalanannya tentu tidak selalu berjalan lancar, masih ditemui berbagai hambatan dan tantangan. Hambatan dan tantangan yang muncul mengakibatkan kondisi keamanan dan kenyamanannya tertekan dan terancam sehingga memicu keadaan stres. Keadaan stres tersebut dapat diatasi dengan adanya regulasi diri yang baik dan tepat. Dengan adanya pengaturan diri secara tepat, maka keadaan stres dapat berkurang atau bahkan hilang. Untuk dapat menguasai hal tersebut, dibutuhkan adanya informasi dan pelatihan keterampilan terkait manajemen stres. Sehingga individu mampu mengelola, menyalurkan dan melepaskan perasaan tidak aman dan terancam serta mampu memiliki sikap positif dalam menjalani berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan. Kondisi akhir yang ditemui setelah pemberian layanan penguasaan konten disini adalah berkembangnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap remaja terkait kondisi stres sehingga dapat dimanfaatkan untuk mereduksi kondisi stres yang dialami remaja secara mandiri.

Kata kunci: Manajemen Stres, Reduksi Stres, Layanan Penguasaan Konten

Abstract

Compliance of daily life is certainly done by the demands of various lines of life. In its journey certainly does not always run smoothly, still encountered various obstacles and challenges. The obstacles and challenges that arise result in the condition of security and comfort being depressed and threatened so as to trigger a state of stress. This state of stress can be overcome by having good and proper self-regulation. With proper self-regulation, the state of stress can be reduced or even lost. To be able to master this, information and skills training related to stress management is needed. So that individuals are able to manage, channel and release feelings of insecurity and threatened as well as being able to have a positive attitude in undergoing various obstacles and challenges in life. The final condition that is found after providing content mastery services here is the development of insight, knowledge, skills, values and attitudes of adolescents related to stress conditions so that they can be utilized to reduce stress conditions experienced by adolescents independently.

Keywords: Stress Management, Stress Reduction, Content Mastery Service

Correspondence author: Cindy Marisa, cindy.marisa@unindra.ac.id, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Kesehatan mental kini menjadi perhatian dunia. Berbagai konflik yang ada memicu adanya ketegangan dalam menjalani kehidupan setiap harinya. Perkembangan zaman yang semakin maju dengan ditandai adanya revolusi industri 4.0, juga menimbulkan kecemasan dari berbagai pihak untuk mampu menyesuaikan diri sehingga dapat hidup layak sesuai yang diharapkan. Beban pekerjaan menjadi semakin tinggi akibat adanya persaingan global dan kemajuan teknologi. Sehingga berdampak pada peningkatan kapasitas diri untuk dapat bersaing dan mendapatkan pekerjaan yang layak. Hal ini juga dirasakan dalam dunia pendidikan. Para guru dituntut untuk dapat meningkatkan profesionalisme untuk dapat menciptakan lulusan dengan standar yang diharapkan perusahaan atau industri. Sementara peserta didik belajar keras untuk mempersiapkan diri menuju masa depan dengan segala tantangan yang baru pada revolusi industri 4.0. Tuntutan dan pekerjaan akademik sedemikian, dapat menjadi pemicu kondisi mental yang tidak stabil. Hal tersebut dimulai dengan adanya kondisi stres. Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang (Hasibuan, 2009).

Dengan kondisi seperti itu, seseorang tidak dapat menjalankan kehidupan secara efektif. Delapan puluh persen penyakit mental dimulai pada masa kanak-kanak (Leitch, 2007) dan sekitar 15% anak-anak dan remaja Kanada hidup dengan gangguan kesehatan mental (Kirby & Keon, 2004). Penyakit mental adalah salah satu penyebab paling umum morbiditas, mortalitas, dan ketidakmampuan pada masa kanak-kanak; proyeksi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi akan meningkat sebesar 50% pada tahun 2020 (Organisasi Kesehatan Dunia, 2001). Kekhawatiran tentang fungsi sosial-emosional atau mental anak-anak telah didorong oleh bukti bahwa mental yang muncul pada masa kanak-kanak sering bertahan dan tahan terhadap perubahan (Eron, 1990; Hanna, Edge-combe, Jackson, & Newman, 2002; Snyder, 2001). Penyakit telah dikaitkan dengan dan merupakan prediksi peningkatan risiko kegagalan akademik, putus sekolah, masalah kesehatan umum, masalah dengan hubungan keluarga dan teman sebaya, dan terlibat dalam kegiatan nakal (Hanna et al., 2002; Masten & Coatsworth, 1998). Jika kondisi stres pada masa kanak-kanak terus dibiarkan maka akan memiliki dampak negatif dalam kehidupan masa depannya. Hal tersebut menjadi juga tanggung jawab para pendidik.

Sementara para pendidik yang memiliki tugas dan tanggung jawab bekerja, mereka juga memiliki aktivitas lainnya, seperti menjadi mahasiswa, praktisi, sukarelawan, ibu rumah tangga, wirausahawan dan lainnya. Sehingga banyak aktivitas yang perlu diselesaikan dengan baik dalam waktu yang bersamaan. Hal tersebut juga tidak selalu berjalan lancar. Sering kali ditemui berbagai hambatan yang mengakibatkan ketidakstabilan dalam berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab.

Komunitas “Anggur Adventure” merupakan komunitas pecinta alam yang diwarnai oleh remaja. Para remaja mengaktualisasikan diri mereka dalam kegiatan positif yang berhubungan dengan alam. Selain melakukan pendakian gunung, komunitas juga sering kali terjun dalam donasi sosial pada masyarakat yang membutuhkan bantuan. Tentu dalam menyalurkan hobi kealamannya ini, para anggota memiliki aktivitas rutin lainnya, seperti kuliah, bekerja, berwirausaha, dan lainnya. Untuk itu, seringkali mengalami kondisi stres yang menghambat kinerja dalam kegiatan rutin yang dilalui, dan juga dalam mengembangkan aktivitas kealamannya tersebut. Kondisi stres ringan juga kerap dialami, ketika kegiatan pendakian akan dilakukan. Oleh karenanya, sangat dibu tuhkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola dan memanajemen kondisi stres dan mereduksinya.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya bantuan kepada individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan pribadi, sosial, belajar, perencanaan karir, berkeluarga, beragama, berpekerjaan dan bermasyarakat. Kondisi stres merupakan permasalahan yang dapat disebabkan oleh keadaan pribadi individu, maupun dipicu oleh kondisi eksternal (lingkungan). Untuk mampu mengatasi kondisi stres, individu perlu memiliki pemahaman yang tepat terhadap kondisi stres dan cara mengelolanya. Jika kondisi stres memburuk, maka diperlukan bantuan ahli untuk menanganinya. Layanan yang dapat mengakomodir kebutuhan tersebut yakni layanan penguasaan konten Melalui layanan penguasaan konten, selain individu dibekali pengetahuan dan wawasan terkait kondisi stres, individu dapat dilatih melakukan manajemen stres jika kondisi stres tersebut terjadi pada diri mereka. Dengan adanya pemahaman dan teknik yang diterapkan, individu dapat secara mandiri mengendalikan kondisi stresnya sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan baik dan lancar.

Layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan ataupun kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait didalamnya (Prayitno, 2004: 2). Layanan penguasaan konten pada umumnya diselenggarakan secara langsung (bersifat direktif) dan tatap muka, dengan format klasikal, kelompok, atau individual. Pelaksanaan layanan penguasaan konten terlebih dahulu harus diawali dengan pemahaman dan penguasaan konten oleh konselor. Hal ini sesuai dengan pernyataan guru Prayitno (2004: 9) yaitu pertama-tama konselor menguasai konten dengan berbagai aspeknya yang akan menjadi isi layanan. Makin kuat penguasaan konten ini akan semakin meningkatkan kewibawaan konselor dimata peserta layanan.

Setelah konten dikuasai, konselor membawa konten tersebut kearena layanan penguasaan konten berbagai teknik dapat digunakan menurut Prayitno (2004: 10) yaitu:

1. Penyajian yaitu konselor menyajikan materi pokok konten setelah para peserta disiapkan sebagaimana mestinya.
2. Tanya jawab dan diskusi yaitu konselor mendorong partisipasi aktif dan langsung para peserta, untuk memantapkan wawasan dan pemahaman peserta, serta berbagai kaitan dalam segenap aspek-aspek konten.
3. Kegiatan lanjutan yaitu sesuai dengan penekanan aspek tertentu dari konten dilakukan berbagai kegiatan lanjutan. Kegiatan ini dapat berupa: diskusi kelompok, penugasan dan latihan terbatas, survey lapangan, percobaan (termasuk kegiatan laboratorium) dan latihan tindakan (dalam rangka perubahan tingkah laku).

Kondisi stres yang dialami individu dapat dikelola sehingga tidak menimbulkan kondisi kehidupan yang tidak efektif. Untuk itu diperlukan pemahaman mendalam yang dapat diperoleh melalui layanan penguasaan konten. Manajemen stres adalah keterampilan individu dalam mengelola kondisi stres yang dialaminya. Tujuan manajemen stres sendiri adalah untuk kehidupan efektif sehari-hari. Dalam perusahaan dikenal istilah manajemen stress atau *stress management* sebagai upaya untuk menangani stress atau tekanan di lingkungan kerja. Salah satu teknik untuk mengelola stres adalah dengan coping stress.

Coping adalah teknik dalam mengatasi kondisi stres negatif yang melemahkan mental individu sehingga menjadi positif kembali. Strategi coping menurut Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua macam coping terhadap stres, yaitu:

1. *Problem-focused coping* (coping yang berfokus pada masalah) yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan memanfaatkan kompetensi dan sumber daya yang dimilikinya untuk dapat memecahkan permasalahan yang menjadi pemicu kondisi stres negatif.
2. *Emotion-focused coping* (coping yang berfokus pada emosi) adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Teknik ini dilakukan ketika individu tidak dapat mengubah situasi di luar dirinya, sehingga dilakukan aktivasi emosi positif pada dirinya.

Aktifitas - aktifitas yang sederhana dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi stres diantaranya:

1. *Breathe – Deep breathing is a quick, easy and effective way to de-stress.*
2. *Talk – Find someone with whom you can talk about your problems. If you are reluctant to share your problems, it can be therapeutic just to talk and be social, providing a much needed break from your worries.*
3. *Laugh – Laugh at a humorous movie or book or share a joke with friends. Laughing releases beneficial biochemicals that can make you feel better.*
4. *Relax – This is often times easier said than done, but it gives your mind time to process your problems and perhaps come up with some solutions. Five minutes with a cup of tea can make all the difference.*
5. *Meditate – Please read on for meditation suggestions.*
6. *Help a friend or volunteer – Helping someone else not only keeps you active, it also takes you away from your problems and may help put them in perspective.*
7. *Take time – Make time for yourself and do something relaxing that you enjoy. Make sure this time is free from any interruptions .*
8. *Exercise – Exercise not only helps you deal with the immediate stress that you are feeling, it can also help your body be better prepared for future stress. Take a*
9. *walk on your lunch break.*
10. *Yoga-Taking a yoga class can be relaxing, social, and offers an alternative form of exercise.*
11. *Do something creative – Write a poem, draw a picture, write a story, play an instrument; all of these things can help you focus on something other than your problem, while doing something that you enjoy.*

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan PKM ini dilakukan dengan mengumpulkan data/fakta di lapangan yang nantinya akan ditemukan permasalahan-permasalahan yang akan dibuatkan konsep penyelesaiannya. Metode pelaksanaan kegiatan antara lain :

1. Pra Pelaksanaan Pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas antara lain;
 - a. Tinjauan Lokasi

Tim PKM melakukan kunjungan ke lokasi kegiatan PKM sehingga tim dapat mengetahui kondisi lapangan yang akan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan. Tinjauan lokasi dapat dilakukan berulang kali untuk menjalin komunikasi interaktif terhadap mitra kegiatan.

- b. Pengumpulan data

Melalui metode pengumpulan data wawancara dan studi dokumentasi, tim PKM mendapat informasi yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan ini agar tujuan yang akan dicapai dapat terpenuhi.

- c. Studi Kepustakaan
Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan PKM ini.
 - d. Analisis Kebutuhan
Pada tahap ini melakukan analisis terhadap kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang penerapan kegiatan PKM. Beberapa aspek analisis kebutuhan diantaranya lokasi, perlengkapan, bahan bacaan, peralatan penunjang, teknologi informasi, keterampilan guru, dan kuantitas guru serta personil petugas layanan yang ada di lapangan.
2. Pelaksanaan
Pada pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember pada lokasi yang ditentukan di wilayah Jakarta Selatan. Sebelum diberikan pelayanan, terlebih dulu peserta layanan diberikan instrumen pretest terkait pengetahuan dan wawasan manajemen stres. Metode penyampaian materi secara langsung melalui layanan penguasaan konsten dengan pendekatan *problem based learning*. Kegiatan dilakukan dengan peralatan pendukung, diskusi kelompok, dan studi kasus, dapat membantu peserta lebih memahami materi pelatihan yang disampaikan terkait manajemen stres yang dialami anggota komunitas pecinta alam “Anggur Adventure”.
 3. Pasca Pelaksanaan
Setelah dilakukan kegiatan, kemudian konselor melakukan evaluasi dan penilaian diri pada remaja tersebut melalui pertanyaan lisan dengan teknik BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak dan Bertanggung Jawab) terkait materi manajemen stres. Dan kegiatan diakhiri dengan memberikan posttest kepada peserta layanan untuk mengukur kondisi awal dan akhir pemberian layanan penguasaan konten tersebut..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat merupakan pemberian layanan informasi dan konseling kelompok kepada remaja terkait manajemen stres dan reduksi stres dalam kehidupan sehari-hari. Adapun deskripsi kegiatan antara lain:

Sosialisasi dan Kemitraan

Tim memberikan sosialisasi terkait program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan. Kegiatan ini terkait dengan kebutuhan mitra dalam ranah psikologis yang dapat tim bantu. Selanjutnya, tim dan mitra mendiskusikan dan melakukan pemetaan atas kebutuhan mitra. Setelah diputuskan bahwa konten yang akan dibantu adalah terkait kondisi stres, tim dan mitra menyatakan kesediaan dengan melakukan kontrak dengan tim.



Gambar 2. Persiapan Layanan Bimbingan Kelompok

Pemberian Layanan Penguasaan Konten

Tim memberikan layanan penguasaan konten sebagai langkah awal penguasaan materi pada remaja terkait stres dan manajemennya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan agar mitra memahami, mampu mencegah diri, bahkan mampu mengatasi kondisi stres yang dialaminya berdasar informasi yang diberikan tim.



Gambar 1. Pemberian Layanan Penguasaan Konten

Evaluasi Kegiatan

Dalam mengevaluasi kegiatan, tim membandingkan hasil pretest dan posttest sejumlah peserta layanan (remaja komunitas) terkait wawasan dan pengetahuan manajemen stres. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 1. Hasil Pretset dan Posttest Peserta Layanan

Peserta Layanan	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1	38	85
2	56	48
3	50	105
4	48	60
5	45	103
6	50	90
7	47	95
8	48	101
9	48	98
10	56	95
11	53	85
12	50	90
Mean	49	88
Median	49	93
St. Deviasi	5	17

Berdasarkan tabel 1, terlihat terjadi peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan dan pemahaman peserta layanan (anggota komunitas) terkait konsep manajemen stres dari skor mean 49 (*pretest*) menjadi 88 (*posttest*).

Tabel 2. Implikasi dari Temuan

No.	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
1.	Memberikan pemahaman kepada remaja komunitas pecinta alam terkait kondisi stres.	Bertambahnya pemahaman para remaja terkait kondisi stres secara ilmiah.
2.	Pengembangan keterampilan remaja komunitas pecinta alam dalam manajemen kondisi stres yang dialami sehari-hari.	Berkembangnya keterampilan para remaja dalam manajemen kondisi stres yang mungkin akan dialami pada kehidupan sehari-harinya.

3. Pereduksian kondisi stres yang dialami remaja pecinta alam pada saat ini. Kondisi stres yang teratasi dengan teknik konseling yang diberikan konselor.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada remaja komunitas pecinta alam dengan tema manajemen dan reduksi stres memberikan pengalaman yang positif dengan bertambahnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap terhadap kondisi stres. Keberhasilan ini dapat ditunjukkan dengan hal sebagai berikut:

1. Adanya respon positif yang ditunjukkan dengan perbedaan pemahaman kondisi awal remaja dengan kondisi akhir remaja setelah diberikan layanan informasi dengan tema manajemen stres.
2. Adanya kondisi terbantu yang diungkap remaja dalam pembahasan kondisi stres dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Kondisi tersebut terkait dengan kesadaran diri remaja 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 716–721.
- Hanna, B.A., Edgecombe, G., Jackson, C.A., & Newman, S. (2002). The importance of first-time parent groups for new parents. *Nursing and Health Science*, 4, 209–214.
- Hasibuan. (2009). *Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah*. Edisi Revisi. Jakarta : Bumi Aksara.
- Kirby, M.J.L., & Keon, W.J. (2004). *Mental health, mental illness and addiction: Overview of policies and programs in Canada*. Ottawa, ON: Senate of Canada. Available from: <https://sencanada.ca/content/sen/committee/381/soci/rep/report1/repintnov04vol1table-e.htm> [last accessed 25 August 2017].
- Leitch, K.K. (2007). *Reaching for the top: A report by the advisor on healthy children and youth*. Ottawa, ON: Health Canada. Available from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/reports-publications/children/reaching-top-report-advisor-healthy-children-youth.html> [last accessed 25 August 2017].
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Spektrum dan Keprofesian Pelayanan Profesi Konseling*. FIP: Universitas Negeri Padang.

Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. Lessons from research on successful children. *The American Psychologist*, 53, 205–220.

World Health Organization (2001). *The world health report 2001- Mental health: new understanding, new hope*. Geneva. Available from: <http://www.who.int/whr/2001/en/> [last accessed 25 August 2017]