

## PENYULUHAN PENGELOLAAN STRESS AKADEMIK PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA DESA WONOKERSO

Nur Yusriyyah Atuna\*, Ajeng Eka Sulistyowati, Lailatul Zahrah, Nurul Azizah Maghfiroh,  
Ica Purnamasari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: ica.purnamasari.fip@um.ac.id

### Abstrak

Penyuluhan Pengelolaan Stress terutama dalam bidang akademik yang dilaksanakan di Posyandu Remaja Desa Wonokerso bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pengelolaan stress pada remaja di Posyandu Remaja Desa Wonokerso. Kegiatan posyandu remaja ini dilakukan dengan 3 sesi yakni 1.) assemesnt, 2.) discussion group, 3.) evaluasi dan feedback. Konsep penyuluhan terdiri atas 2 kegiatan, kegiatan pertama yakni memberikan pengetahuan mengenai teori konsep stress dan pengelolaan stress yang dibukukan menjadi modul. Kegiatan kedua diberikan aspek keterampilan (skill) akan cara memecahkan masalah mengenai mengatasi stres (coping). Hasil program menunjukkan bahwa penyuluhan dapat membantu remaja mengembangkan pengetahuannya dalam memecahkan masalah terutama mengenai masalah pengelolaan stress. Para remaja di Desa Wonokerso mengalami perubahan yang besar berupa perasaan, sikap, dan cara berpikir individu, perubahan perilaku negatif menjadi positif, pengelolaan stress yang baik, dan dapat membantu mempengaruhi penurunan stress remaja dalam bidang akademis. Hal ini terlihat dari cara mereka memahami apa yang akan dilakukan selanjutnya.

**Kata kunci:** kata kunci Penyuluhan, Pengelolaan Stress Akademik, Remaja

### 1. Pendahuluan

Masa Remaja merupakan masa dimana manusia mengalami transisi dari anak-anak menuju dewasa yakni sekitar umur 12-23 (John W. Santrock 2012). Masa remaja banyak mengalami tantangan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Ketika remaja tidak mampu menghadapi tantangan ini maka akan menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan yang kompleks. Permasalahan-permasalahan tersebut contohnya masalah dengan orang tua, pendidikan, emosi yang tidak stabil, dan perilaku-perilaku yang salah yang merugikan diri sendiri (Arnett 1992).

Posyandu Remaja atau Pos Pelayanan Terpadu Remaja adalah sebuah wadah pos kesehatan yang diperuntukan untuk remaja sehingga bisa memfasilitasi mereka untuk berkembang dengan cara mendapatkan pembinaan dan pemahaman pengetahuan mengenai kesehatan. Posyandu remaja di desa Wonokerso terdiri dari anak-anak yang berusia 12-20 Tahun. Dimana di usia seperti ini dikategorikan pada tahap perkembangan remaja awal.

Berdasarkan data lapangan yang didapatkan dari hasil wawancara dengan ketua posyandu remaja Desa Wonokerso. Banyak kasus remaja masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan psikis. Walaupun di posyandu remaja kegiatan utamanya yakni pemeriksaan kesehatan fisik akan tetapi juga perlu diperhatikan kesehatan psikisnya dari remaja. Karena kesehatan psikis akan sangat berpengaruh ke kesehatan fisik seseorang. Adapun masalah yang berdampak pada kesehatan psikis anak remaja di Desa Wonokerso adalah timbulnya konflik-konflik di lingkungan pendidikan seperti sekolah yang menyebabkan mereka stress. Hal ini ditandai dengan pengakuan dari para remaja setempat. Permasalahan pendidikan ini berupa kenyamanan anak karena sudah terbiasa sekolah online

ketika sudah masuk sekolah offline anak-anak mengalami penambahan materi yang lebih sulit, perolehan nilai yang dibawah rata-rata, pertemanan sekolah yang kurang bagus, tidak memahami pembelajaran di kelas, dan penjelasan sebagian guru yang susah dipahami. Dari permasalahan-permasalahan ini kebanyakan anak remaja menjadikannya sebagai bahan stressor dalam diri mereka dan sampai saat ini remaja kurang optimal mendapatkan akses informasi mengenai pemecahan masalah agar berdampak baik bagi kesehatannya. Selama ini permasalahan yang mereka hadapi sering dirasa menjadi hal yang malu untuk diungkapkan atau harus diketahui oleh orang lain, sehingga kebanyakan anak remaja di desa ini memecahkan masalahnya dengan membiarkannya, menangis, mendengarkan musik, tidur, makan, mengurung diri dan sering menghindari dari situasi atau lingkungan. Jika hal ini tidak diarahkan dengan menangani stress yang baik maka akan menyebabkan perilaku tidak sehat semakin diulang dan lama kelamaan menjadi stress yang serius mengarah ke depresi.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, baik dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Titik Lestari 2015). Menurut Hawari (2009) stres dapat disebabkan karena faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan, baik lingkungan internal maupun eksternal individu. Bukan hanya itu perubahan dalam diri individu berupa perubahan biologis, afektif, kognisi, dan sosial dapat memacu mulainya stress pada remaja. Melihat fakta lapangan ini maka, perlu dilakukan pemberian pengetahuan tentang pengelolaan stress guna memelihara kesehatan pada remaja baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan psikis. Kegiatan yang akan dilakukan dalam program MBKM ini berupa penyuluhan untuk remaja mengenai pengelolaan stress terutama untuk remaja yang memiliki pengalaman stress dibidang akademiknya. Dengan ini penyuluhan yang dimaksud bersifat preventif, yakni penyuluhan yang diadakan dengan tujuan agar remaja Desa Wonokerso bisa mencegah secara mandiri suatu stress, agar yang dijadikan stress tersebut tidak berkelanjutan sampai pada tingkat depresi. Selain itu, penyuluhan ini sebagai sumber informasi pengetahuan bagi remaja terkait pengelolaan stress. Penyuluhan yang diberikan berlandaskan dengan modul yang dibukukan, dimana modul tersebut dibuat berdasarkan pengetahuan mahasiswa. Modul ini menjelaskan tentang pengetahuan stress, macam-macam stress yang muncul, dampak penyebab dari stress, serta pengelolaan stress. Kegiatan penyuluhan mengenai stress ini bukan sekedar pengetahuan teori saja, hanya saja pengetahuannya lebih mengasah keterampilan apa yang akan dilakukan oleh individu. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pengelolaan stress pada remaja di Posyandu Remaja Desa Wonokerso. mengenai pemahaman stress, dampak jangka panjang jika tidak ditangani, dan melatih cara pengelolaan stress dengan benar. Adapun langkah-langkah program yang diberikan akan kita jelaskan dalam artikel ini.

## 2. Metode

### a. Tahapan

Langkah-langkah dalam pelaksanaan program penyuluhan pengelolaan stress pada posyandu remaja di Desa Wonokerso, yakni antara lain 1.) Meminta izin kepada Kepala Desa Wonokerso untuk melakukan kegiatan program kerja di Posyandu Remaja. 2.) Meminta izin kepada Ketua Posyandu Remaja Desa Wonokerso untuk melakukan kegiatan program penyuluhan di posyandu remaja. 3.) Berdiskusi dengan ketua karang taruna, anggota karang taruna, dan pengurus posyandu remaja mengenai program yang akan dilakukan di acara Posyandu Remaja.

4.) Melaksanakan program penyuluhan berupa pengelolaan stress terutama stress akademik pada remaja setempat. 5.) Pembuatan laporan serta pembuatan artikel.

Penyuluhan adalah proses pemberian informasi mengenai pengetahuan untuk melakukan suatu perubahan pada perilaku seseorang, sehingga individu tersebut mampu mencapai peningkatan dalam kehidupan sehari-hari dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan yang seharusnya. Penyuluhan dalam kegiatan ini bertemakan pengelolaan stress. Adapun penyuluhan ini bertujuan agar remaja Desa Wonokerso bisa mencegah secara mandiri suatu stress, agar yang dijadikan stress tersebut tidak berkelanjutan sampai pada tingkat atas seperti depresi serta meningkatkan pengetahuan pengelolaan stress pada remaja di Posyandu Remaja Desa Wonokerso. Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini yakni group atau melalui pendekatan berkelompok.

Kelompok akan dibagi menjadi beberapa anggota antara 4-5 orang dalam satu kelompok dengan pemimpin kelompok yakni seseorang yang melakukan penyuluhan. Metode discussion group digunakan dikarenakan metode ini sangat cocok untuk para remaja menerima informasi secara lebih jelas dan tuntas. Artinya remaja bisa sepenuhnya bertukar pikiran secara interpersonal. Adapun kegiatan yang dilakukan diawali dengan pemeriksaan kesehatan fisik terlebih dahulu lalu kemudian masuk ke kegiatan inti yakni penyuluhan mengenai pengelolaan stress.

Konsep penyuluhan terdiri atas 2 kegiatan, kegiatan pertama yakni memberikan pengetahuan mengenai teori konsep stress dan pengelolaan stress yang dibukukan menjadi modul. Kegiatan kedua bukan hanya penyuluhan sekedar pengetahuan teori saja, akan tetapi mengarah ke-keterampilan apa yang akan dilakukan oleh individu. Kegiatan ini dengan cara sharing mengenai permasalahan masing-masing remaja yang sedang dihadapi saat ini lalu mencari solusi secara bersama-sama. Hal ini dilakukan agar para remaja Desa Wonokerso memiliki pemahaman yang tepat mengenai stress bukan hanya sekedar pemahaman pengetahuan akan tetapi ketarampilan pengelolaan stress agar tidak mencapai tingkat stress yang tinggi berupa depresi.

**b. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Waktu : 9 Januari 2022, pukul 08.00 WIB – 12.00 WIB

Tempat : Adapun Tempat pelaksanaannya di Posyandu Teratai 1, Desa Wonokerso kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang.

**c. Rincian Kegiatan**

Kegiatan Posyandu Remaja bertemakan “ Penyuluhan Pengelolaan Stress “. Penyuluhan ini bekerja sama dengan tim layanan posyandu remaja Desa Wonokerso. Kegiatan ini dilakukan dengan menggabungkan program Posyandu Remaja berupa pemeriksaan kesehatan fisik oleh pihak Medis Desa Wonokerso dan program dari mahasiswa KKN mengenai penyuluhan. Adapun rincian kegiatan diuraikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Rundown Kegiatan Penyuluhan**

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1.	Persiapan Kegiatan	08.00-09.00	Mahasiswa KKN, pengurus posyandu remaja, dan karang taruna mempersiapkan proses kegiatan
2.	Pemeriksaan fisik	09.00 -10.00	Remaja melakukan pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh petugas medis posyandu remaja
3.	Penyuluhan	10.00-11.30	Mahasiswa KKN mengajak remaja untuk mengikuti penyuluhan. Masing-masing dari mereka dibagi berkelompok. Setiap anak terdiri atas 4 orang

			remaja dan 1 orang pendamping yakni mahasiswa KKN
4.	Penutup	11.30-12.00	Pengucapan terima kasih kepada pengurus posynadu remaja dan karang taruna.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan di kegiatan ini bertema “Pengelolaan Stress Terutama Stress Akademis”. Hal ini ditandai dengan permasalahan yang dihadapi oleh remaja di Desa Wonokerso. Adapun masalah yang paling urgent dan paling banyak dialami adalah masalah pendidikan berupa kenyamanan anak karena sudah terbiasa sekolah online ketika sudah masuk sekolah offline anak-anak mengalami penambahan materi yang lebih sulit, perolehan nilai yang dibawah rata-rata, pertemanan sekolah yang kurang bagus, tidak memahami pembelajaran di kelas, dan penjelasan sebagian guru yang susah dipahami. Dari permasalahan-permasalahan ini kebanyakan anak remaja menjadikannya sebagai bahan stressor dalam diri mereka. Adanya penyuluhan ini sangat membantu remaja menambah pengetahuannya mengenai pengelolaan stress terutama stress akademis. Berdasarkan penjelasan sebelumnya konsep penyuluhan di kegiatan ini bersifat preventif terdiri atas 2 kegiatan, kegiatan pertama yakni memberikan pengetahuan mengenai teori konsep stress dan pengelolaan stress yang dibukukan menjadi modul. Modul ini sangat membantu siswa sebagai acuan pembelajaran yang terperinci yang dilengkapi dengan bahasa yang mudah dipahami sehingga memudahkan remaja mempelajarinya. Modul yang dibuat dibagikan dalam bentuk pdf.

Kegiatan kedua diberikan keterampilan pengelolaan stress berupa pemecahan masalah pribadi. Adanya pemahaman pemecahan masalah ini disebabkan karena dulu sebelum dilakukan penyuluhan pada remaja Desa Wonokerso diketahui cara remaja memecahkan masalahnya yakni dengan membiarkannya, menangis, mendengarkan musik, tidur, makan, mengurung diri dan sering menghindar dari situasi atau lingkungan. Pandangan remaja terkait stress pada saat itu dianggap sebagai hal yang normal. Mereka belum mengetahui bahwa hal ini bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka jika tidak cepat ditangani. Selain itu cara mereka menggunakan coping juga belum tepat. Menanggapi hal ini, dengan adanya penyuluhan ini maka pemahaman mereka mengenai cara mengatasi stress akademis dapat membuat remaja Desa Wonokerso mengalami perubahan yang besar berupa perasaan, sikap, dan cara berpikir individu, perubahan perilaku negatif menjadi positif, pengelolaan stress yang baik, dan dapat membantu mempengaruhi penurunan stress remaja dalam bidang akademis.

Pelaksanaan program penyuluhan kepada remaja dilakukan dengan metode diskusi grup. Diskusi grup ini bertujuan untuk membantu para remaja saling bertukar pikiran secara lebih dalam dan lebih jelas. Dengan penggunaan metode ini individu lebih memahami materi serta memiliki kebebasan untuk bertanya atau berkonsultasi. Selain itu juga di dalam diskusi grup terdapat teman sebaya, adanya teman sebaya ini didalam kelompok berfungsi sebagai support dari individu. Dukungan teman sebaya dapat memberikan individu semangat untuk menjalani hidup dan bisa mengubah keadaan menjadi lebih baik. Remaja merasa dimiliki, diakui, dan dihargai eksistensinya.



Gambar 1. Penyuluhan Posyandu Remaja

#### 4. Simpulan dan Saran

- 1.) Hasil membuktikan bahwa penyuluhan “ Pengelolaan Stress Akademis Pada Remaja” dapat membantu remaja mengembangkan pengetahuannya. Seperti pada kegiatan ini modul yang diberikan sangat membantu siswa sebagai acuan pembelajaran yang terperinci dan pemberian aspek keterampilan (skill) dalam mengatasi stres (coping) dapat membuat remaja di Desa Wonokerso mengalami perubahan yang besar berupa perasaan, sikap, dan cara berpikir individu, perubahan perilaku negatif menjadi positif, pengelolaan stress yang baik, dan dapat membantu mempengaruhi penurunan stress remaja dalam bidang akademis. Hal ini terlihat dari cara mereka memahami apa yang akan dilakukan selanjutnya.
- 2.) Dengan hasil ini Diharapkan pelayanan posyandu remaja sebagai pusat layanan kesehatan tidak hanya meningkatkan dibidang kesehatan fisik akan tetapi memperhatikan juga kesehatan psikis remaja. Karena ketika anak mengalami masalah akan mengganggu kesehatan psikis mereka dan akan berdampak juga bagi fisik. Oleh karenanya minimal di sediakan pelayanan sesi curhat sebagai penunjang kesehatan psikis anak. Hal ini hanya diperuntukan untuk remaja yang ingin berkonsultasi saja. Selain itu layanan posyandu harus memperhatikan faktor penyebab kenapa kesehatan fisik remaja turun. Dari situ mereka bisa mempelajarinya dan kembali meningkatkan kesehatan remaja baik secara fisik maupun psikis.

#### Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberi dukungan agar program Penyuluhan Pengelolaan Stress Akademis Pada Remaja Di Desa Wonokerso berjalan dengan lancar.

#### Daftar Rujukan

- Arnett, Jeffrey. 1992. “Reckless Behavior in Adolescence: A Developmental Perspective.” *Developmental Review* 12(4):339–73. doi: 10.1016/0273-2297(92)90013-R.
- Hawari, Dadang. 2009. *Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*. Padang: FKUI.
- John W. Santrock. 2012. *Life Span Development*. 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Titik Lestari. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Cet 1. Yogyakarta: Nuha Medika.