

Sosialisasi Manajemen Stres Bagi SMK S Parulian I Medan

Anda Yanny¹, Sumiaty Adelina Hutbabar², Melda Panjaitan³

¹ Prodi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi, Universitas Budi Darma

Jl. Sisingamangaraja No.338, Siti Rejo I, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: ¹andayanny31@gmail.com

(*: coresponding author)

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat dan memaksa para siswa dan siswi untuk tetap belajar dengan kondisi di dalam rumah, mulanya system seperti ini sangat disukai dan diterima siswa dan siswi, namun seiring berjalannya waktu lama kelamaan siswa dan siswi mulai jenuh dan bosan, apalagi saat diberikan tugas oleh para guru. Ada beberapa tugas yang belum dipahami siswa dan siswi, namun mereka kurang paham jika bertanya melalui perantara bantuan alat seperti telepon atau aplikasi sosial media. Hal inilah yang membuat mereka menjadi stress untuk mengerjakannya, sementara tekanan dari keluarga agar mereka menyelesaikan semua tugas yang diberikan membuat mereka semakin stress. Sosialisasi Manajemen stress ini membantu mereka untuk mengurangi stress, beban tugas, mengajarkan mereka cara agar menghadapi tugas agar jangan sampai numpuk yang ujungnya pasti mereka sendiri akan stress duluan saat akan memulai mengerjakannya. Kegiatan ini mengajarkan pada mereka bahaya stress, cara mengatasi stress, terutama stress menghadapi tugas yang diberikan guru dengan membuat jadwal kegiatan sehari hari dan cara mematuinya, dan terakhir cara mengatasi stress dengan mengalihkannya ke hal hal yang positif.

Kata Kunci: Manajemen, Stres, SMK S, Sosialisasi, Parulian

Abstract

The Covid-19 pandemic made and forced students and students to keep learning with conditions in the house, initially this system was very liked and accepted by students and students, but over time students and students began to get bored and bored, especially when given assignments by teachers. There are some tasks that students and students do not understand, but they do not understand if asked through the help of tools such as telephone or social media applications. This is what makes them stress to do it, while the pressure from the family to get them to complete all the tasks given makes them more stressed. Socialization Stress management helps them to reduce stress, task load, teaches them how to deal with the task so as not to get the end of their own stress first when going to start working on it. This activity teaches them the dangers of stress, how to cope with stress, Especially stress facing the task given by the teacher by making a schedule of daily activities and how to obey it, and finally how to overcome stress by diverting it to positive things.

Keywords: Management, Stress, SMK S, Socialization, Parulian

1. PENDAHULUAN

Tahun 2021 merupakan tahun ke dua Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia. Pemerintah mulai membuat kebijaksanaan akan beberapa peraturan untuk menekan lajunya penularan penyakit COVID-19, mulai dari Penetapan PSBB (Peraturan Pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar) Tindakan PSBB ini meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan juga pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Penerapan PPKM (pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat), sampai sanksi bagi yang melanggar protokol kesehatan yang keseluruhannya penuh dengan pro dan kontra bahkan sampai menimbulkan perselisihan diantara masyarakat sipil dan aparat. Hal ini tentunya berdampak stress bagi setiap individu, bahkan remaja juga mengalami stress.

Salah satu stres yang dialami remaja adalah saat pemberlakuan pembelajaran jarak jauh (PJJ) tercantum dalam Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19), yang kemudian ditindak lanjuti dengan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Salah satu isi dari surat edarn tersebut adalah tentang proses belajar dari rumah (BDR) dimana sekolah yang biasanya dilakukan secara tatap muka dialihkan dari rumah dengan menggunakan aplikasi media berbasis teknologi.

Hasil Survei KPAI diperoleh bahwasannya Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. [1] Dari sisi waktu pengerjaan tugas, paling tinggi sekali anak mengerjakan tugas sekitar 1 sampai 3 jam (44,1 persen). Ada yang 3-6 jam (34,2 persen) dan lebih dari 6 jam sehari (21,6 persen). Hal inilah yang membuat anak anak stress. Pada kelompok remaja, kerentanan saat pandemi terjadi karena di masa pengembangannya terjadi hambatan untuk bersosialisasi. Pandemi Covid-19 yang diikuti kebijakan dengan pembatasan berbagai aktivitas, menjadi salah satu penyebab remaja rentan mengalami gangguan.

SMKS Perulian I Medan Menggunakan pembelajaran secara daring. Dimana mereka tidak bisa berinteraksi secara bebas seperti dulu. Kegiatan mereka banyak dihabiskan di rumah, membantu orang tua. Sekilas terlihat tidak ada masalah, namun kegiatan ini menimbulkan stress bagi mereka. Orang tua Kerap

kali mengomel dahulu sebelum memberikan uang untuk membeli paket internet. Ada pula orang tua yang melihat anaknya di rumah terus dengan kegiatan bersama handphone merasa curiga bahwasannya anaknya bukan belajar, sehingga mereka akan memarahi anaknya.

Begitu juga dengan remaja yang merantau. Maka mereka akan kembali ke kampungnya demi menghemat biaya hidup di kota, namun saat di kampung, pembelajaran terus dilaksanakan, sementara sinyal dan jaringan di kampungnya kurang mendukung. Hal inilah yang mengakibatkan banyak remaja yang mengalami penurunan motivasi belajar.

Melihat fenomena yang terjadi saat ini dan hasil wawancara dengan beberapa murid di SMKS Parulian I Medan tersebut, maka kami tim pengabdian masyarakat dari Universitas Budi Darma berinisiatif untuk melakukan sosialisasi kepada Siswa Siswi SMKS Parulian I Medan dengan tema Sosialisasi Manajemen Stres Bagi Siswa/I SMKS Parulian I Medan. Adapun tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Memberikan pemahaman kepada siswa siswi SMKS Parulian I Medan bagaimana mengelola stres agar tidak berujung kepada hal hal yang negatif.
- b. Memberikan informasi kepada siswa/i SMKS Parulian I Medan mengenai manajemen stress dan dampak stress

Manfaat dari sosialisasi manajemen stress selain menambah pengetahuan siswa siswi mengenai manajemen stress, juga para siswa dan siswi dapat mengatasi stress saat pembelajaran Daring

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

Stress tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia pastinya memiliki masalah dalam kehidupan. Menurut M. P. Dr. Hj. Siti Patimah [2] dalam Penelitian Anda Yanny. Stress adalah tekanan/ketegangan yang dialami seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan dengan kapabilitas atau sumberdaya yang dimilikinya, sehingga menimbulkan reaksi terhadap kondisi-kondisi tersebut. Stres adalah reaksi dari seseorang secara fisik maupun emosional (mental/psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. [3]

2.2 Sumber Stress

Stress adalah suatu tekanan/ketegangan yang dialami seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan dengan kapabilitas atau sumberdaya yang dimilikinya, sehingga menimbulkan reaksi terhadap kondisi-kondisi tersebut. Sumber stress menurut Moh Muslim [4] yaitu berasal dari faktor Internal dan eksternal. Faktor Internal adalah sumber stress yang berasal dari diri seseorang atau dalam diri seseorang, antara lain: Kesakitan dan konflik yang berasal dari dalam dirinya sedangkan Faktor Eksternal adalah sumber stress yang berasal dari luar diri seseorang. Antara lain : Pekerjaan , stress di dalam keluarga dan Stress yang berasal dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai.

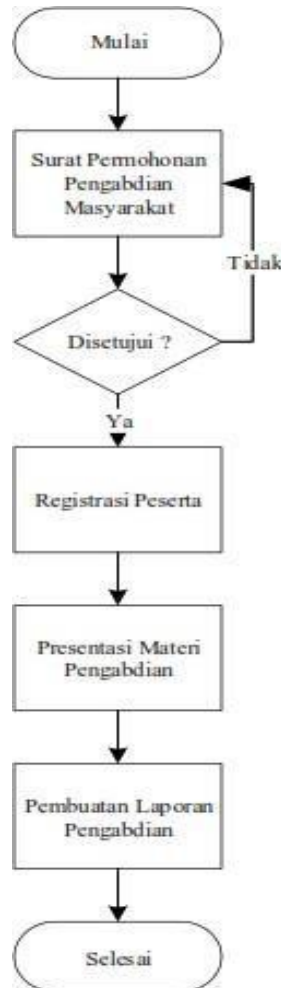
2.3 Manajemen Stres

Manajemen stress adalah [5] merupakan kemampuan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respons). Menurut Bariyyah & Latifah, 2015 dalam penelitian Dona Darma Sagita [6] Stres akademik muncul ketika harapan dan tuntutan semakin meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menjadi stress. Mengelola stress dapat dilakukan dengan cara-cara berikut:

- a. Belajar hidup tertib dan teratur dan menggunakan waktu sebaik baiknya
- b. Menghindari membuat beberapaperubahan besar dalam saat yang bersamaan, misalnya pindah rumah, pindah pekerjaan, dll, memberi waktu utmuk menyesuaikan diri terhadap setiap perubahan yang baru sebelum melangkah lebih lanjut.
- c. Menerima diri sendiri sebagaimana adanya
- d. Menerima lingkungan sebagaimana adanya
- e. Berbuat sesuai kemampuan dan minat
- f. Membuat keputusan yang bijaksana
- g. berfikir positif
- h. Membicarakan persoalan yang dihadapi dengan orang yang dipercaya
- i. Memelihara kesehatan diri sendiri
- j. Membina persahabatan dengan orang lain
- k. Meluangkan waktu untuk diri sendiri, jika merasa tegang dan letih perlu istirahat dan rekreasi
- l. Melakukan Relaksasi.

3. METODE PELAKSANAAN

Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berada di SMKS PARULIAN I MEDAN yang berlokasi di Jl. Stadion Teladan No.23 Medan. Pada hari Kamis 27 Januari 2022 jam 10.00 Wib Berikut ini flowchart pelaksanaan pengabdian masyarakat



Gambar 1. Flowchart metode pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini kami lakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Siswa yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 26 orang yang terdiri dari kelas X, XI, XII. Ruang yang disediakan sekolah untuk kegiatan pengabdian masyarakat kami cukup nyaman dan luas. Pemberian sosialisasi kami lakukan dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab yang disertai dengan pemutaran video mengenai dampak stres dan solusi stres yang dilakukan dengan kegiatan yang positif. Kami juga memberikan beberapa permainan seru, namun tidak mengabaikan protokol kesehatan. Diakhir kegiatan kami membagikan kuesioner untuk menilai sejauh mana siswa dan siswi paham mengenai manajemen stress.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan pengabdian yang kami lakukan berdasarkan kuesioner yang kami sebar, terlihat bahwa siswa siswi SMKS I Parulian sudah mulai memahami cara pengendalian stress yang disebabkan beban tugas yang diberikan oleh guru, bahaya stress saat belajar daring, bahkan mereka menginginkan kegiatan seperti ini rutin dilakukan sebagai tambahan ilmu bagi mereka. Siswa Siswi. Siswa siswi SMKS Parulian I merupakan anak anak yang cerdas terlihat dari pertanyaan pertanyaan yang mereka tanyakan seputar manajemen stress, cara mengelola stress saat belajar Daring. Kami memberikan saran saat menghadapi tugas yang banyak, dilakukan dengan cara mencil mengerjakannya. Jangan sampai ditumpuk, jadi saat di waktu pengumpulan tidak membuat stress dalam mengerjakannya. Kami juga mengajarkan cara menyusun jadwal kegiatan sehari hari dan cara mematuhi jadwal yang sudah dibuat, agar tugas yang diberikan oleh guru selalu dikerjakan oleh siswa siswi setiap hari. Disamping itu kami juga

menegaskan bahwasannya tugas yang diberikan oleh sekolah bukanlah hukuman tapi latihan mengasah otak. Dari hasil kuesioner yang kami berikan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase angket sosialisasi Manajemen

NoPertanyaan	Atribut	Jumlah	Persen (%)
1 SosialisasiManajamen stressmenambah pengetahuandanbermanfaat	Sangat Setuju	10	38
	Setuju	14	54
	Netral	2	8
	Tidak Setuju	0	0
	Sangat Tidak setuju	0	0
2 Kegiatan sosialisasi Manajemen stres ini lebih sering dilakukan	Sangat Setuju	17	65
	Setuju	9	35
	Netral	0	0
	Tidak Setuju	0	0
	Sangat Tidak setuju	0	0
3 Sosialisasi manajemen stress mengajari cara mengendalikan stress saat belajar.	Sangat Setuju	7	27
	Setuju	19	73
	Netral	0	0
	Tidak Setuju	0	0
	Sangat Tidak setuju	0	0
4 Kegiatan Sosialisasi stres sangat menarik	Sangat Setuju	11	42
	Setuju	15	58
	Netral	0	0
	Tidak Setuju	0	0
	Sangat Tidak setuju	0	0
5. Kegiatan sosialisasi Manajemen Stres membuat lebih dekat kepada Tuhan	Sangat Setuju	10	38
	Setuju	16	62
	Netral	0	0
	Tidak Setuju	0	0
	Sangat Tidak setuju	0	0

Tabel 2. Persentase angket Manajemen Stress

NoPertanyaan	Atribut	Jumlah	Persen (%)
1. Sadar dan tau saat kondisi stress menyerang	Selalu	9	35
	Sering	5	19
	Jarang	6	23
	Kadang kadang	6	23
	Tidak Pernah	0	0
2. Mengetahui penyebab Stres	Selalu	10	38
	Sering	10	38
	Jarang	3	12
	Kadang kadang	3	12
	Tidak Pernah	0	0
3. Butuh waktu satu jam untuk berdiam diri saat mengalami stres	Selalu	10	38
	Sering	4	15
	Jarang	9	35
	Kadang kadang	2	8
	Tidak Pernah	1	4
4. Melakukan evaluasi diri saat mengalami stres	Selalu	12	46
	Sering	7	27
	Jarang	4	15
	Kadang kadang	2	8
	Tidak Pernah	1	4
5. Berdoa Kepada Tuhan saat mengalami stres	Selalu	17	65
	Sering	6	23
	Jarang	2	8

	Kadang kadang	1	4
	Tidak Pernah	0	0
6. lamiaskan stress	Selalu	18	69
dengan melakukan hal yang	Sering	3	11
positif	Jarang	1	4
	Kadang-kadang	2	8
	Tidak Pernah	2	8

Pada tabel 1 kuesioner seputar pertanyaan kegiatan sosialisasi manajemen stres yang telah kami laksanakan, terlihat seluruh siswa memberikan respon yang positif yaitu sebagian besar menjawab Sangat Setuju dan sebagian lagi Setuju bahwa kegiatan sosialisasi ini bermanfaat dan menambah wawasan.

Pada tabel 2 kuesioner manajemen stres, terlihat bahwasannya selama ini siswa belum bisa seluruhnya menyadari apakah dia berada dalam tahap stress atau tidak. Hal ini terlihat pada pertanyaan no 1, terlihat 23 persen jarang menyadari dalam tahap stress, dan 23 persen kadang kadang menyadari bahwasannya berada dalam stress, Namun walaupun mereka tidak menyadari stress, namun sebagian mereka sadar apa yang menjadi penyebab stress dalam dirinya hal ini terlihat pada pertanyaan no.2. Pada pertanyaan no 3 Ada 38 persen yang menjawab butuh waktu satu jam untuk berdiam diri, sementara itu 35 persen menjawab jarang untuk berdiam diri. Pada pertanyaan no 4 ada 46 persen yang menjawab selalu mengevaluasi diri saat mengalami stress dan 27 persen menjawab sering melakukan evaluasi diri saat stress menyerang. Untuk pertanyaan no 5. Siswa Siswi SMKS Parulian I ini selalu dan sering mencari Tuhan kala fikiran mereka dihantui oleh stress. Untuk pertanyaan No. 6 Siswa/ siswi SMKS Parulian I medan 69 persen menjawab selalu melamiaskan stress dengan melakukan hobi yang positif.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian masyarakat

5. KESIMPULAN

Kegiatan dari pengabdian masyarakat ini yang berjudul Sosialisasi Manajemen Stres bagi siswa siswi SMKS1 Parulian Medan berdasarkan kuesioner yang kami bagikan kepada siswa/siswi diperoleh kesimpulan yaitu, Kegiatan sosialisasi ini menarik dan bermanfaat sehingga membuat para siswa siswi menyarankan untuk kembali membuat kegiatan serupa. Kegiatan sosialisasi ini menambah wawasan siswa siswi, dan mereka juga sudah mulai paham membuat jadwal kegiatan sehari hari agar menarik dan cara mematuhi kegiatan sehari hari yang telah dibuat. Kegiatan sosialisasi ini disambut antusias oleh siswa dan

siswi SMKS Parulian I Medan, karena materi yang diberikan berkaitan dengan solusi atas stress yang dialami mereka saat berhubungan dengan tugas yang diberikan guru.

Daftar Pustaka

- [1] Fitri Haryanto Harsono, "Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah," *Liputan 6.com*, 2020, 2020. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>. (accessed Jan. 29, 2022).
- [2] A. Yanny and R. D. Sianturi, "Peran Komunikasi Dalam Mengelola Manajemen Stress (Studi Kasus: Universitas Budi Darma)," *Ekon. Keuangan, Investasi dan Syariah*, vol. 3, no. 1, pp. 17–20, Aug. 2021, doi: 10.47065/ekuitas.v3i1.1022.
- [3] P2PTM Kemenkes R, "Apakah Stres Itu," *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu> (accessed Jan. 29, 2022).
- [4] M. Muslim, "Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193," *J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2020, [Online]. Available: <https://www.bing.com/search?q=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi+remaja&qs=n&form=QBRE&sp=-1&pq=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi&sc=0-56&sk=&cvid=F9158713DF0B4E9FAC0BC0C89C267AC0>.
- [5] M. S. Gusti Yuli Asih, S.Psi, P. Prof. Dr. Hardani Widhiastuti, and P. Rusmalia Dewi, S.Psi, M.Si, *STRESS KERJA*, I. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- [6] D. D. Sagita, S. U. N. Fairuz, and S. Aisyah, "Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin," *J. Konseling Andi Matappa*, vol. 5, no. 2005, pp. 9–12, 2021.