



## PENERAPAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENGELOLA STRES

**Riska Arsita Harnawati\***

Politeknik Harapan Bersama, Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

\*e-mail : [riskaarsita23@gmail.com](mailto:riskaarsita23@gmail.com)

### Abstrak

Manajemen stres memiliki banyak teknik diantaranya *problem focused coping*, *emotional focus coping*, *group discussion therapy*. Prevalensi stres pada remaja didunia mulai dari 5%-70%. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan penderita gangguan mental emosional (GME) pada penduduk dengan usia < 15 tahun di Indonesia sebesar 6% dengan jumlah remaja usia 10-24 tahun > 25% atau sekitar 66,0 juta dari total jumlah penduduk.

Tujuan penelitian ini mengetahui penerapan manajemen stres untuk mengelola stres. Populasinya yaitu seluruh siswa kelas XII Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian dengan jumlah siswa 105 siswa. Sampel yang digunakan *accidental sampling* dengan jumlah 35 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan teknik analisis product moment.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan dengan diketahui nilai rhitung 0,447 dengan  $p = 0,007$  lebih kecil dari 0,05 (taraf signifikan 5%). Adanya hubungan antara manajemen stres dengan mengelola stres siswa dapat dijadikan sebagai acuan, kontrol, informasi, pemahaman dan pengetahuan bagi siswa, orang tua maupun guru BK.

**Kata Kunci :** Manajemen stres, mengelola stres.

### Abstract

*Stress management has many techniques including problem focused coping, emotional focus coping, group discussion therapy. The prevalence of stress in adolescents in the world ranges from 5%-70%. Basic health research (Riskesdas) 2018 states that people with mental emotional disorders (GME) in the population aged < 15 years in Indonesia are 6% with adolescents aged 10-24 years > 25% or around 66.0 million of the total population.*

*The purpose of this study is to know the application of stress management to manage stress. The population is all class XII students of Agribusiness Agricultural Product Processing with a total of 105 students. The sample used accidental sampling with a total of 35 students. Data collection using questionnaires with product moment analysis techniques.*

*The results showed that there was a relationship with a known calculated value of 0.447 with  $p = 0.007$  smaller than 0.05 (significant level of 5%). The relationship between stress management and managing student stress can be used as a reference, control, information, understanding and knowledge for students, parents and BK teachers.*

**Keywords:** *Stress management, managing stress*

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia memiliki beberapa fase atau tahapan, yaitu mulai dari bayi hingga menuju tua (lansia). Seluruh fase kehidupan manusia akan dapat dijalani dengan baik dengan kualitas kesehatan yang baik pula, tidak terkecuali fase remaja. Ada banyak perkembangan manusia pada fase remaja, diantaranya perkembangan fisik maupun psikis.

Masalah kesehatan jiwa di Indonesia harusnya menjadi fokus utama bagi pemerintah Indonesia. Perhatian pemerintah harus diberikan pada masalah kesehatan mental di Indonesia (Ghufron, Nur dan Risnawita, R, 2014). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun menderita gangguan mental emosional (GME). Stres atau penderitaan psikologis merupakan salah satu GME yang dapat mengakibatkan masalah mental yang serius (Kemenkes, 2013). Ketika ada kesenjangan antara tuntutan dengan kemampuan kita untuk memenuhinya, kita dikatakan berada di bawah tekanan dan itu adalah respon umum tubuh terhadap tekanan yang diberikan padanya. Ini adalah fenomena kehidupan universal yang tidak dapat diabaikan (Mashudi, 2012).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stress (Izzaty, 2008). Pada tahun 2015, proyeksi penduduk menunjukkan bahwa jumlah remaja di Indonesia yang berusia 10-24 tahun sudah mencapai lebih dari 25% atau sekitar 66,0 juta dari total jumlah penduduk. Remaja dapat mengalami stres karena faktor internal maupun eksternal. Kesehatan remaja akan dipengaruhi oleh stress yang tidak dikelola dengan baik (Wibawa N A K, Widiyasavitri, 2013).

Stres merupakan kondisi tidak nyaman akibat lingkungan yang dapat menyebabkan munculnya masalah social dan kesehatan. Stres pada remaja di dunia terjadi pada negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi stres dan kegelisahan pada remaja didunia memiliki rentang mulai dari 5%-70% (Sahoo S, Khess CRJ, 2010). Di Amerika Serikat sendiri, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi (Cash SJ, Bridge JA, 2009). Sedangkan di Indonesia prevalensi stres remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. Mungkin angka 6% masih terlihat kecil. Namun, dari tahun ke tahun angka tersebut selalu naik (Suratmini D, Afriani T, 2019).

Dampak stres dibagi menjadi tiga kategori yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku (Thoomaszen, FW&Murtini, M, 2014).

Dampak fisiologi menyebabkan miopati otot terganggu, menyebabkan beberapa otot mengencang. Dampak psikologis menyebabkan kelelahan emosional, kebosanan, dan penurunan prestasi pribadi. Dampak perilaku menyebabkan menurunkan prestasi akademik dan sering mengakibatkan tingginya tingkat pembolosan atau partisipasi tidak aktif dalam kegiatan pendidikan (Priyoto, 2014).

Mengingat dampak stres, sangat penting untuk berlatih dan memperoleh keterampilan manajemen stres yang efektif untuk mengurangi efek merugikannya (Kholidah, 2012). Kapasitas untuk mempertahankan kontrol diri ketika berhadapan dengan keadaan, orang, dan peristiwa yang terlalu menuntut adalah definisi lain dari manajemen stres. Ketika stres dikelola dengan baik, stres dapat berubah dari hambatan menjadi motivator kesejahteraan sosial, intelektual, dan psikologis (Desinta S, Ramdhani N, 2013).

Kehidupan modern menuntut manusia untuk bersaing dalam memenuhi kebutuhannya, baik kebutuhan fisik, mental, emosional, dll. Dari tahun ke tahun angka stress pada remaja selalu naik karena semakin banyak remaja yang terlibat kasus bullying, maka dari itu sebuah upaya perlu dilakukan sebagai salah satu solusi dalam pengelolaan stress

## METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2023 di SMK N 2 Slawi Kabupaten Tegal. Adapun populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XII Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian dengan jumlah siswa 105 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* jumlah 35 siswa. Cara pengambilan sampel yaitu dengan datang ke sekolah. Pengumpulan data menggunakan angket atau kuisioner tertutup, karena responden menjawab semua pertanyaan tanpa perantara orang lain terhadap jawaban yang sudah disediakan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan rumus *Product Moment*.

## HASIL

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis korelasi *product moment* Correlations

		Manajemen stress	Mengelola stress
Mengelola stress	Pearson	1	.447
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.007
Manajemen stress	N	35	35
	Pearson	.447	1
	Correlation	.007	
	Sig. (2-tailed)		
	N	35	35

Berdasarkan hasil analisis data didapat harga koefisien korelasi *product moment* ( $r$ ) manajemen stress dengan mengelola stress sebesar 0,447 dengan  $p = 0,000$ , ada hubungan positif dan signifikan antara manajemen stress dengan mengelola stres.

## PEMBAHASAN

Manajemen stress memiliki banyak teknik diantaranya *problem focused coping*, *emotional focus coping*, *group discussion therapy*. *Problem focused coping* merupakan teknik yang digunakan dengan memberikan sebuah bantuan untuk memecahkan suatu masalah dan digunakan pada individu yang memiliki situasi berbahaya namun dapat berubah seperti ancaman (Idris I dkk, 2018). *Emotional focus coping* merupakan teknik manajemen stress dengan mengalihkan rasa stress yang dirasakan, biasanya digunakan pada anak

atau remaja yang dikucilkan (Berliana, 2018).

*Group discussion therapy* merupakan intervensi dari kelompok yang akan diberikan stimulasi untuk pemecahan masalah secara intrapersonal. Disini ada 3 sesi yang harus dilakukan, sesi 1 yaitu sesi pengenalan dan penilaian, sesi 2 yaitu diskusi manajemen stress, sesi 3 yaitu evaluasi dan *feedback*. Kemudian dilanjutkan dengan Teknik pendekatan behavioural dimana seseorang bercerita tentang masalah yang dialami, biasanya digunakan saat bimbingan konseling. Teknik terakhir yang dapat dilakukan yaitu analisis / *guided imagery* yaitu dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Biasanya Teknik ini diawali dengan menutup mata dan fokus pada pikiran yang membuat rileks. Relaksasi inilah yang akan membuat perasaan menjadi bahagia. (Mawaddah, 2016).

Faktor yang mempengaruhi manajemen stress yaitu dukungan sosial dan kepribadian (Taylor, 2018). Dukungan sosial memiliki empat fungsi yaitu *emotional support*, *appraisal support*, *informational support*, *instrumental support*. Sedangkan tipe kepribadian yang berpengaruh terhadap stress yaitu *hardiness*, optimis, humoris.

*Emotional support* merupakan kasih sayang, perhatian dan kepedulian. *Appraisal support* merupakan bantuan oranglain untuk untuk menyadarkan seseorang terhadap masalah yang dihadapi. *Informational support* merupakan nasihat atau diskusi mengenai pemecahan yang dihadapi. *Instrumental support* merupakan bantuan materi selama proses pemecahan masalah (Taylor, 2018).

*Hardiness* merupakan ketabahan atau daya tahan. Optimis merupakan pikiran yang selalu baik untuk hasil yang optimal. Humoris merupakan orang yang senang terhadap humor (Taylor, 2018).

Manajemen stress berperan dalam mengalihkan perhatian individu dalam mengatasi stress yang dihadapi berdasarkan penyebabnya, mengambil hikmah positif, mencari dukungan sosial, menerima kenyataan dan mengalihkan perhatian dengan menenangkan diri kepada Tuhan (Priyoto, 2014).

Aktivitas pengendalian tingkah laku yang membawa individu kearah yang lebih positif serta bagaimana kemampuan individu dalam memberikan respon atau tindakan terhadap masalah merupakan cara seseorang untuk mengelola stress (Maulana, 2017). Kepekaan individu dalam mengenali situasi, pikiran, perasaan, reaksi fisik dan

perilaku saat hendak mengalami stress menjadi dasar bagi individu dapat mengelola stress (Amalia, dkk, 2022).

Adanya hubungan antara manajemen stress dengan mengelola stress siswa dapat dijadikan sebagai acuan, kontrol, informasi, pemahaman dan pengetahuan bagi siswa, orang tua maupun guru BK di sekolah. Dengan demikian pihak sekolah khususnya guru BK untuk lebih memberikan perhatian khusus terhadap pelaksanaan program layanan bimbingan konseling yang dapat memberikan informasi dan pemahaman siswa tentang manajemen stress dan mengelola stress di sekolah. Namun faktor lain yang saat ini tidak diteliti, juga memungkinkan mempengaruhi.

## KESIMPULAN

Manajemen stress merupakan kegiatan mengatur apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh seseorang sehingga tidak menjadi hal yang merugikan atau tindakan yang berbahaya. Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu adanya korelasi antara manajemen stress untuk mengelola stress.

Saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu siswa perlu meningkatkan pengetahuan tentang cara mengelola stress salah satunya dengan manajemen stress serta bagi guru

BK diharapkan dapat memberikan bimbingan maupun konseling untuk meningkatkan pemahaman tentang manajemen stress yang baik.

## KEPUSTAKAAN

- Amalia, dkk. (2022). Hubungan Menejemen Stress Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas X Keccantikan SMK. *G-COUNS*.
- Berliana. (2018). Stres dan Strategi Koping Anak Jalanan di Kota Depok. *Jurnal Persat Perawat Nas Indonesia JPPNI*.
- Cash SJ, Bridge JA. (2009, Oktober). Retrieved from Epidemiology of Youth Suicide and Suicidal Behavior: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2885157/>
- Desinta S, Ramdhani N. (2013). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*.
- Ghufron, Nur dan Risnawita, R. (2014). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Idris I dkk. (2018). Efektivitas Problem Focused Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikol Pendidik dan Bimbing Konseling*.
- Izzaty, R. E. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kemenkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholidah, e. A. (2012). Berfikir Positif untuk menurunkan stress psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Maulana. (2017). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Manajemen Stress Pada Siswa Kelas X SMK N 2 Sewon.
- Mawaddah. (2016, Oktober). <http://103.38.103.27/lppm/index.php/MM/art>.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sahoo S, Khess CRJ. (2010, Desember). Retrieved from Prevalence of depression, anxiety, and stress among young male adults in India: a dimensional and categorical diagnoses-based study: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21135643>
- Suratmini D, Afriani T. (2019). Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif Dan Efisien Melalui Aplikasi: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*.
- Taylor. (2018). *Health Psychology*. New York: Mc Graw-Hill Education.
- Thoomaszen, FW&Murtini, M. (2014). Manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*.
- Wibawa N A K, Wideasavitri. (2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikol Udayana*.