Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Awal

Stress Management Training On Stress Levels In Early Adolescents

Desty Widyastuti

Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMY

Email : destiwidis@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Stres adalah proses dimana keadaan lingkungan telah melebihi kemampuan adaptasi seseorang, dan juga berefek pada perubahan psikologis serta biologis seseorang yang dapat meningkatkan resiko penyakit. Dampak stres dapat muncul berupa keluhan fisik, kecemasan, depresi dan masalah kesehatan lainnya. Remaja harus dibekali dengan kemampuan manajemen stres sebagai pencegahan stres itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektifitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat stres pada remaja awal.

Metode : *Quasi-eksperimental studies* dengan pendekatan *pretest dan post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan pada 18 anak pada masing-masing kelompok di SMP N 4 Yogyakarta. Setelah dilakukannya *pretest* pada kedua kelompok, dilakukan pelatihan manajemen stres kelompok intervensi. Setelah pelatihan selesai, dilakukan *post test* di kedua kelompok untuk mengukur perubahannya tingkat stres. Diagnosis tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42. Modul manajemen stres yang digunakan pada penelitian ini adalah modul CERDAS (Cendekiawan Muda Bersama Wujudkan Indonesia Sehat).

Hasil : Analisis data menggunakan t-tes berpasangan, dimana didapatkan hasil 0,004 ($p = <0,05$) untuk kelompok intervensi dan 0,958 ($p = >0,05$) yang memiliki arti bahwa pelatihan manajemen stres terbukti efektif pada kelompok intervensi yang mendapatkan pelatihan daripada kelompok kontrol yang tidak mendapat pelatihan.

Kesimpulan : Pelatihan manajemen stres terbukti efektif dalam menurunkan stres pada remaja awal.

Kata Kunci : Stres, Manajemen Stres, Remaja Awal.

ABSTRACT

Background *: Stress are process where the environment has exceeded one's adaptability, and has an effect on a person's psychological and biological where it can be rising the risk of illness. The effect of stress can arise in the form of physical complaints, anxiety, depression and other health problems. Adolescents must be equipped with stress management abilities as stress prevention. The purpose of this study was to analyze effectiveness of stress management module training on stress levels in early adolescents.*

Method *: Quasi-experimental studies with the pretest and post test approach in the intervention group and the control group conducted on 18 children in each group in SMP N 4 Yogyakarta. After doing the pretest in both groups, training of stress management was begin in the intervention group. After the training was completed, post-tests were carried out in both groups to measure changes in stress levels. Diagnosis of stress levels using the DASS 42 questionnaire. Module used in this study is module CERDAS (Cendekiawan Muda Bersama Wujudkan Indonesia Sehat)*

Result *: Analysis of the data using paired t-tests, where the results obtained 0.004 (p = <0.05) for the intervention group and 0.958 (p = > 0.05) which means that stress management training proved effective in the intervention group that received stress management training, rather than the group controls that were not trained.*

Consclution *: Stress management training proved effective reduce stress in adolescent*

Keyword *: Stress, Management Stress, Adolescent*

PENDAHULUAN

Stres juga dapat diartikan sebagai proses dimana keadaan lingkungan telah melebihi kemampuan adaptasi seseorang, dan juga berefek pada perubahan psikologis serta biologis seseorang dimana orang tersebut dapat beresiko terserang penyakit (Wafaa & Safaa, 2016). Gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia memiliki prevalensi sekitar 6,0 persen. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional atau stres sebanyak 8,7 persen adalah remaja dengan usia lebih dari 15 tahun (RISKESDAS IDAI, 2013). Faktor-faktor penyebab stres dapat dipengaruhi dari internal maupun eksternal. Faktor internal adalah kondisi tubuh/fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi dan lingkungan masyarakat (Yusuf, 2006). Stres pada remaja memiliki gejala antara lain mood yang buruk, sulit untuk menenangkan diri, sakit kepala, kurang bersemangat, tumpulnya perasaan, hingga membolos sekolah (Femi, 2010).

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana terjadi perubahan berdasarkan faktor psikis serta faktor fisik (Rudi, 2004). Masa remaja dibagi menjadi 2 bagian yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir, dimana untuk remaja awal dimulai dari 11-17 tahun. Dan remaja akhir dimulai dari 16-18 tahun (Hurlock, 1990). Masa remaja terjadi perubahan psikososial yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu remaja awal *(early adolescent),* pertengahan

(middle adolescent) dan akhir *(late adolescent)*. Usia remaja awal *(early adolescent)* adalah usia antara 12-14 tahun, dimasa ini anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat, perubahan tubuh yang cepat dan mulai munculnya tanda-tanda sekunder. Ciri-ciri perubahan saat masa remaja awal ini adalah jiwa yang labil, pentingnya teman dekat atau sahabat, krisis identitas, ada pengaruh cara berpakaian dan hobi dari teman sebaya (Jose, 2010).

Manajemen stres atau pengelolaan diri merupakan bentuk rasa tanggung jawab dari semua ketidaknyamanan emosi, mental maupun spiritual. Dimana manajemen stres itu sendiri diaplikasikan sebagai sikap proaktif terhadap suatu kejadian dan bagaimana seorang remaja menyikapi kejadian tersebut (Mike, 2003). Stres harus segera ditangani supaya tidak menimbulkan penyakit atau memberikan dampak yang lebih buruk. Cara-cara manajemen stres adalah menyelesaikan masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan, belajar sesuai kemampuan diri, mengenali penyebab stres, mengatur atau memanajemen waktu yang baik, bersilahturami atau berbagi cerita dengan orang terdekat serta menjaga kesehatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres pada remaja awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi-eksperimental studies* dengan pendekatan *pretest dan post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pretest pengujian pertama dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian dilakukan intervensi yang hanya dilakukan pada kelompok intervensi. Intervensi di penelitian ini yang diterapkan adalah pelatihan modul manajemen stres CERDAS terhadap subjek penelitian secara sengaja. Setelah penerapan selesai dilakukan pengujian efektivitasnya terhadap tingkat stres subjek dengan *post test* di kedua kelompok. Penelitianini dilakukan untuk melihat apakah pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres pada remaja awal. Subjek penelitian ini adalah siswa – siswi SMP N 4 Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusinya adalah, siswa-siswi yang beragama islam,siswa – siswi kelas VIII yang berusia 11-17 tahun, siswa – siswi yang bersedia ikut dalam penelitian ini dan siswa – siswi yang tinggal bersama orang tua. Kriteria eksklusinya adalah murid tidak hadir saat dilakukan penelitian, dan murid yang baru saja mendapat musibah berat (contohnya orang tua bercerai, bencana alam, kehilangan harta benda) diketahui dengan cara menanyakan kepada guru yang bersangkutan. Data sampel penelitian diambil di ruang kelas VIII dan diambil dari bulan April 2018 hingga Mei 2018. Variable bebas pada penelitian ini adalah Modul Manajemen Stres. Variable terikat adalah Tingkat Stres Pada Remaja Awal.

Subjek penelitian mengisi data pribadi dan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) sebagai bentuk *pretest*

untuk menilai tingkat stres responden sebelum pelatihan. Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol secara acak. Kelompok intervensi akan mendapatkan pelatihan manajemen stres, namun kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan. Setelah pelatihan selesai dilakukan *posttest* pada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan tingkat stres responden.

Data akan diuji normalitas dahulu untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak yang akan menentukan pengolahan data selanjutnya menggunakan T-tes berpasangan bila data terdistribusi normal dan menggunakan *Wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal. Uji analisis statistic menggunakan program statistik *SPSS For Window*. Hasil uji statistik bermakna bila $p < 0,05$.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik subjek

Subjek penelitian yang dituju adalah remaja awal dengan rentang usia 11-17 tahun menurut Hurlock tahun 1990. Subjek dipenelitian ini adalah siswa siswi kelas VIII. Penelitian ini menggunakan 18 orang untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana diperoleh 28 siswi perempuan dan 8 siswa laki-laki. Subjek penelitian di masing-masing kelompok yang diperoleh melalui hitung *sample*, serta subjek dipilih berdasarkan permintaan dari pihak sekolah tempat penelitian dilaksanakan. Penelitian dilakukan di satu

kelas yaitu kelas VIII yang berisi 36 anak. Seluruh subyek pada penelitian ini tidak ada yang *drop out* dan subjek penelitian yang ada ini sudah memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi.

2. Tingkat Stres Subjek penelitian

Berdasarkan penilaian tingkat stres yang menggunakan kuesioner DASS 42 yang kemudian diolah menggunakan SPSS didapatkan rerata 28.6111 ± 12.253 untuk pretest kelompok kontrol dan rerata 30.2778 ± 10.49821 untuk pretest kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa tingkat stres siswa di kedua kelompok sama. Dilakukan uji homogenitas menurut data pretest kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikasi (sig.) 0,767 dimana nilai ini melebihi 0,05 yang memilliki arti bahwa varians pretest kelompok intervensi dan pretest kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

3. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihhat apakah data terdistribusi normal atau tidak dan untuk menentukan pengolahan data selanjutnya.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok Sampel	Shapiro Wilk	Asymp. Sig	Keterangan
Kontrol			
Pretest	0.949	0.402	Data Normal
Post test	0.942	0.314	Data Normal
Perlakuan			
Pretest	0.880	0.026	Data Tidak Normal
Post test	0.926	0.167	Data Normal

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa *Pretest, Post test* kelompok kontrol dan *Post test* kelompok perlakuan data berdistribusi normal, karena nilai *asymp.sig* > 0,05. Sedangkan *Pretest* kelompok perlakuan tidak normal karena nilai *asymp.sig* < 0,05.

4. Analisis data

Analisis data kelompok kontrol menggunakan T-test berpasangan dikarenakan data berdistribusi normal. Sedangkan kelompok intervensi menggunakan Wilcoxon dikarenakan data tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Analisis data kelompok kontrol

	Kontrol	Nilai *p*
Pretest	28.6111 ± 12.253	0.958
Post test	28.4444 ± 16.832	

Tabel 3. Analisis data kelompok intervensi

	Intervensi	Nilai *p*
Pretest	30.2778 ± 10.49821	0.004
Post test	20.8889 ± 12.75972	

Tabel 2 dan tabel 3 menunjukkan pada kelompok kontrol dari hasil pengujian pretest dan posttest didapatkan hasil 0,958 (*p* >0,05) dengan artian tidak ada perbedaan sebelum maupun sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Hasil pengujian kelompok intervensi untuk *Pretest* dan *Post test* didapatkan hasil 0,004 (*p* <0,05) dengan artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.

Pembahasan

penelitian ini, frekuensi perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Kenyataannya sumber stres pada remaja putra maupun putri itu sama, namun dampak dari stres yang membedakan pada remaja putra maupun putri. Remaja putri cenderung lebih peka dari pada remaja putra (Baldwin, 2002). Serta otak perempuan mempunyai kewaspadaan yang negative terhadap konflik atau stres. Laki-laki memiliki kecenderungan menikmati konflik

serta persaingan, bahkan konflik yang ada memberikan dorongan positif bagi mereka.

Subjek yang mengikuti penelitian ini yang berusia ≤14 tahun berjumlah 34 anak dan 2 anak berusia ≥14 tahun. Usia yang dimiliki oleh seluruh subjek penelitian ini berada pada fase remaja awal yang memiliki rentang 11-17 tahun. Masa remaja adalah masa antara usia 12 tahun hingga 23 tahun yang penuh dengan tekanan dan topan. Dimana tekanan dan topan ini adalah konflik yang terjadi di masa itu dan perubahan-perubahan suasana hati (Santrock, 2003).

Berdasarkan data yang didapat, sebelum pelatihan dilaksanakan peserta diminta untuk melakukan pretest terlebih dahulu dan menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami stres baik dari kelompok intervensi maupun dari kelompok kontrol. Hasil yang menyatakan bawa tidak ada peserta yang stres didapatkan berdasarkan acuan dari skor DASS simana baru dinyatakan stres bila skor yang dimiliki peserta >75. Pengolahan data spss didapatkan pada kelompok intervensi bawa pelatihan manajemen stres terbukti efektif dengan menunjukkan hasil 0,004. Kelompok kontrol didapatkan hasil 0,958 setelah dihitung menggunakan program SPSS, dimana hal itu menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki efek walaupun pada awal penelitian tidak ada peserta yang menderita stres. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian milik Hakim dkk, (2017) bahwa pelatihan manajemen yang dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Negeri Malang terbukti

efektif. Pelatihan yang yang dilakukan ini merupakan salah satu usaha untuk meminimalkan dampak stres pada mahasiswa-mahasiswa di Universitas Negeri Malang tersebut dengan cara melakukan pelatihan selama 2 hari yang diawali dengan *pretest* dan pada akhir pelatihan dilakukan *post test* untuk mengukur tingkat stres peserta.

Kelompok intervensi membuktikan bahwa pelatihan manajemen stres efektif untuk diterapkan kepada peserta-peserta yang mengikuti pelatihan ini. Manajemen stres yang diberikan pada pelatian ini terdiri dari mengenali penyebab stres, menyelesaikan masalah, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik, berbagi cerita tentang penyebab stres yang dialami, berpikiran positif, dan melakukan gaya hidup sehat. Manajemen stres menurut Hawari (2006) ialah upaya dalam mengurangi atau meminimalkan dampak stres.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pelatihan manajemen stres terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada remaja awal

Saran

1. Bagi SMP N 4 Yogyakarta sebagai lokasi penelitian. Modul manajemen stres CERDAS dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu menurunkan tingkat stres anak usia remaja awal.
2. Bagi peneliti selanjutnya Modul manajemen stres CERDAS

diharapkan mampu menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan metode yang lebi ideal, sehingga kelemahan dalam penellian ini dapat diperbaiki

Daftar Pustaka

Wahed, Wafaa.Y.A., Hassan, Safaa.K. (2016). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine, 53,* 77-84 .

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI, 2013

Olivia, Femi., (2010). *Mendampingi anak belajar*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo

Mulyatiningsih, Rudi., dkk. (2004). Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Hurlock, EB. (1990). Developmental Psychology: A Lifespan Approach (Istiwidayanti, Trans.). Jakarta: Erlangga Gunarsa

Batubara, Jose RL. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri* 12.1: 21-9.

George, Mike., (2003). *The 7 Ahals Of Highly Enlighted Souls (Rauf, Hasmiyah.A, Trans.)*. Winchester: O Books

Hawari, D. ((2006). Management Stres, Cemas, dan Depresi 2nd ed. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Hakim, G.R.U., Tantani, F.F., Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi Jilid 6* No. 2, 75-79

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (ed. 6)*. Jakarta: Erlangga

Baldwin, R.D. (2002). Stres and Illness in Adolescence: Issue of Race ang Gender. Pada http:www. Findarticles.com. diakses 20 Mei 2017

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA AWAL

Disusun oleh:

DESTY WIDYASTUTI
20150310119

Telah disetujui dan diseminarkan tanggal 26 Desember 2018:

Dosen Pembimbing	Dosen Penguji
Dr. dr. Warih Andan Puspitosari, Sp.KJ(K), M.Sc	dr. Vista Nurasti Pradanita, M.Kes, Sp. KJ
NIK : 19700417200010173042	NIP :197012032010012002

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Sri Sundari, M.Kes
NIK: 19670513199609173019