

**Pelatihan Manajemen Stres pada Siswa Sekolah Mengengah  
Kejuruan Cokroaminoto Wonasa**

**Nur Evira Anggrainy**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia  
Jl. Manguni Raya, Malendeng, Kec. Tikala, Kota Manado, Sulawesi Utara 95000  
E-mail: virabahrain@gmail.com

**Zulkifli Mansyur**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.  
Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: Zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id

**Dede Solihin**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.  
Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: sdede9660@gmail.com

**Nada Hanifah Al Qadri**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.  
Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: nada.dobest@gmail.com

**Agung Gumelar**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.  
Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: agafagumelar@gmail.com

**Andika Sumaga**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.  
Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: andikasumaga25@gmail.com

**ABSTRACT**

*The purpose of this service activity is to provide students with an understanding of SMK Cokroaminoto Wonasa Manado regarding stress, as well as an understanding of stress management in everyday life. The service participants totaled 11 students, consisting of class XII at Cokroaminoto Wonasa Vocational School. The dedication stage consists of preparation, implementation, and evaluation. The results of the dedication show that there is a change in understanding before and after the stress management material is given. Students' understanding of stress management has increased after being given the stress management material. Thus, stress management training is considered effective for students.*

**Keywords:** *Training; Stress Management; Student*

### **ABSTRAK**

Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMK Cokroaminoto Wonasa Manado mengenai stress, serta pemahaman tentang manajemen stress pada kehidupan sehari-hari. Partisipan pengabdian berjumlah 11 Siswa, yang terdiri dari kelas XII SMK Cokroaminoto Wonasa. Tahap pengabdian terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat perubahan pemahaman sebelum dan setelah materi manajemen stres diberikan. Pemahaman siswa mengenai manajemen stres mengalami peningkatan setelah diberikan materi manajemen stres tersebut. Sehingga, pelatihan manajemen stres dianggap efektif bagi siswa.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Manajemen Stres; Siswa.

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan suatu masalah yang dapat mengakibatkan menurunnya motivasi, tidak mampu berkonsentrasi, murung, sensitif dan perilaku negatif lainnya (Lestari, 2021). Selain itu, individu yang mengalami stress senantiasa akan merasa khawatir, tertekan, letih, ketakutan, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan pada stress yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek emosi. Oleh karena itu, individu biasanya akan melakukan perilaku-perilaku yang dianggap efektif dalam menghadapi stress tersebut. Hal itu dilakukan agar individu dapat menjalani kehidupan secara efektif, sehingga tidak mudah terkena stress. Perlakuan-perlakuan yang dilakukan setelah menganalisa penyebab dari masalah biasa disebut dengan coping atau manajemen stress.

*Coping* menurut Lazarus dan Forkman mengartikan sebagai sebuah proses mengelola tuntutan, baik internal ataupun eksternal, yang dianggap sebagai beban diluar kemampuan individu (Thoomaszen & Murtini, 2014). Coping stress sendiri melibatkan individu untuk merubah kognitif dan perilaku sebagai upaya untuk mengelola (mengurangi, meminimalkan, menguasai dan menoleransi) tuntutan internal dan eksternal yang dinilai sebagai stress. Terdapat dua strategi coping menurut Lazarus dan Forkman yaitu, bfokus pada masalah stress (problem-focused coping) dan berfokus pada emosi (emotion-focused) (Thoomaszen & Murtini, 2014).

*Coping stress* bertujuan untuk memajemen stress agar individu tidak melakukan sesuatu yang membahayakan diri sendiri. Individu terkadang dapat melakukan hal-hal yang bersifat merusak fisik mereka (distress). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat agar dapat mengelola stress dengan lebih baik, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan dan memuaskan perasaan individu (eustress). Perlakuan yang dilakukan oleh setiap individu disesuaikan dengan tingkatan dan keadaan stress yang diterima dari tuntutan kehidupan yang dihadapi (Rusyady et al., 2016).

Tuntutan-tuntutan yang di berikan oleh orang tua, ekspektasi lingkungan yang terkadang melihat strata sosial, dan pergaulan yang kurang memberikan dampak positif, serta tekanan pembelajaran yang kurang efektif, membuat individu yang masih duduk dibangku sekolah merasa tertekan sampai merasa stress dan dapat menyebabkan gangguan pada akademik. Tuntutan akademik ini dapat dilihat saat siswa tersebut menghadapi ujian sekolah.

Berbagai tuntutan akan di dapatkan oleh siswa, terlebih tuntutan nilai yang harus bagus. Untuk menghadapi tuntutan ini, maka berbagai cara akan dilakukan siswa agar masalah ini dapat terselesaikan. Namun, tidak banyak juga siswa melakukan perilaku-perilaku yang dianggap dapat membantu menghilangkan tingkat stresnya (Baseli et al., 2020). Stres ini akan berdampak yang signifikan bagi proses kehidupan setiap individu, sehingga dibutuhkan manajemen stress (Ulum, 2016).

Dari uraian latar belakang yang ada, penulis mencoba memfokuskan pengabdian ini pada (1) Pemahaman siswa SMK Cokroaminoto Wonasa Manado terhadap stres, (2) Dan pemahaman subjek terhadap Manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari..

## **METODE**

Metode yang di gunakan yaitu metode *Quasi Eksperimen*. Dimana desain eksperimen yaitu menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Desain*. Menurut Cristensen, desain ini disebut *before-after desain*, dimana desain ini dilakukan untuk pengukuran terhadap VT yang telah dimiliki subjek, setelah itu diberikan perlakuan (manipulasi), setelah di berikan perlakuan, dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama (Seniati et al., 2017). Simbol dari desain ini yaitu:

Pengukuran (O <sub>1</sub> ) > Manipulasi (X) > Pengukuran (O <sub>2</sub> )
--

Alat yang digunakan dalam pengambilan data dalam pengabdian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner tersebut digunakan pada *pre-test* dan *post-test*. Dalam tiap kuisisioner terdapat 15 aitem tentang pemahaman stress dan manajemen stress. Dalam melihat pemahaman partisipan, peneliti menggunakan skala dikotomis. Skala dikotomis ini ditentukan dengan jawaban Ya (memahami) dan Tidak (Belum/Tidak memahami). Dalam pengujian untuk melihat persentase perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* dari partisipan, peneliti menggunakan aplikasi *microsoft excel 2017*.

Partisipan pada pengabdian yaitu, siswa kelas XII dan jumlahnya sebanyak 11 siswa. Partisipan yang diteliti tersebut dipilih atas ketersediaan untuk mengikuti test dan pelatihan yang dilakukan oleh para peneliti. Partisipan dipilih oleh pihak sekolah dan dikumpulkan dalam satu kelas.

Pengabdian ini berlokasi di SMK Cokroaminoto, Kelurahan Ketang Baru, Kota Manado. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Senin, 19 Desember 2022. Pengabdian yang dilakukan memiliki beberapa tahapan. Adapun tahapan-tahapan pada pengabdian sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan. tahap ini dilakukan dengan menyusun draft pengabdian yakni, penentuan judul pengabdian, penyusunan kuisisioner, menentukan lokasi pengabdian, dan bahan pelatihan yang akan diberikan atau materi yang akan dibawa dalam pelatihan. Pada tahap ini juga, dilakukan komunikasi dengan pihak kepala sekolah SMK Cokroaminoto Wonasa untuk menentukan waktu yang tepat untuk melakukan pengabdian dan pemilihan partisipan dari sekolah.
- 2) Tahap pelaksanaan. Tahap ini dilaksanakan pelatihan dengan mendatangi sekolah tempat pengabdian, mengumpulkan siswa yang telah ditentukan oleh

sekolah untuk menjadi partisipan. Pada tahapan ini juga setelah dilakukan *pre-test*, dilakukan pemberian materi pelatihan kepada partisipan. Setelah dilakukan pemberian materi pelatihan, maka dilakukan *post-test*.

- 3) Tahap Evaluasi. Tahapan ini dilaksanakan bertujuan untuk mengevaluasi hasil dari pengabdian yang telah dilakukan. Tahapan ini dilakukan dengan cara mengolah data hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan *microsoft excel* 2017.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Pelaksanaan Pengabdian**

Pengabdian yang dilakukan berlokasi di SMK Cokroaminoto Wonasa. Saat pengabdian akan dilaksanakan, terdapat kendala yakni harus menunggu sekitar 1 jam dari waktu yang ditentukan oleh pihak sekolah sebab siswa yang berpartisipasi akan dipilih oleh pihak sekolah. Hal tersebut dikarenakan sekolah mengadakan rapat orang tua dan pengambilan raport siswa, sehingga peneliti harus menunggu partisipan tersebut datang bersama orang tuanya. Pengabdian pun dapat dilaksanakan pada pukul 10.00 Wita. Subjek yang dipilih oleh pihak sekolah berasal dari jurusan TKJ sebanyak 6 Subjek dan 5 Subjek dari jurusan AKL. Dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.



**Gambar 1.** Peserta yang mengikuti pelatihan (pengisian pre-test)



**Gambar 2.** Peserta yang mengikuti pelatihan (pengisian post-test)

### Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Manajemen Stres

Pelatihan manajemen stress yang diikuti oleh 11 partisipan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman sebelum dan setelah pemberian materi pelatihan. Terdapat 15 aitem pertanyaan pada kuesioner *pre-test* dan 15 aitem pertanyaan pada kuisisioner *post-test*. Hasil menunjukkan adanya perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 41% siswa yang menjawab Ya pada saat *pre-test*, dan terdapat 59% siswa yang menjawab Ya pada saat *post-test*. Artinya, terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pelatihan manajemen stres.

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perubahan antara sebelum di berikan materi pelatihan dan setelah diberikan materi pelatihan. Data ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres pada siswa SMK Cokroaminoto Wonasa mengalami peningkatan pemahaman yang positif dan signifikan. Dapat dilihat pada diagram 1.

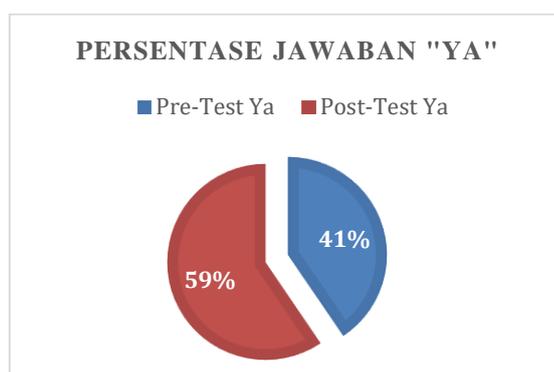


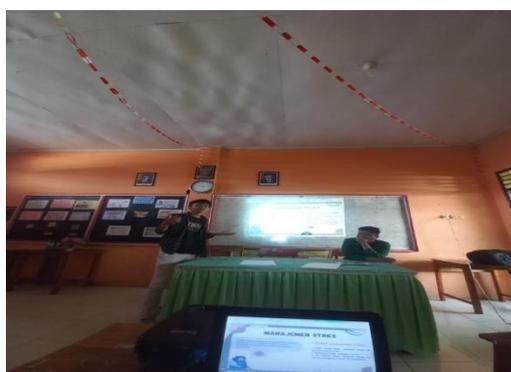
Diagram 1. Persentase jawaban *Pre-Test* dan *Post-Test*

### Materi Pelatihan Manajemen Stres

Pada proses pemberian materi pelatihan, hal-hal yang dijelaskan adalah pengertian stres, faktor stres, dampak dari stres dan manajemen stres. Pelatihan ini dilaksanakan setelah siswa diberikan *pre-test*. Pada saat *pre-test* tersebut, dilakukan pula pengamatan terhadap respon partisipan, khususnya pemahaman partisipan mengenai stress dan manajemen stres.

Gambar 3 dan 4, adalah dokumentasi saat pemberian materi pelatihan manajemen stres pada partisipan. Dalam pemberian materi, peneliti menggunakan aktivitas seperti ceramah, diskusi (tanya jawab), selain itu juga dilakukan selingan berupa pemberian *ice breaking*. Hal tersebut dilakukan agar peserta fokus dan merasa senang saat menerima materi pelatihan. Materi yang diberikan mengenai stress. Stres sendiri mempunyai beberapa tahapan (Hawari, 2011). *Pertama*, tahapan *Overacting*, yaitu pada tahapan ini individu akan merasa biasa saja dan semangat yang tinggi, dan tanpa disadari cadangan energinya habis serta timbul rasa gugup yang berlebihan. *Kedua*, tahapan stress yang semula menyenangkan

mulai menghilang. Tahap ini ditimbulkan atas keluhan yang disebabkan kurangnya waktu istirahat. *Ketiga*, tahapan fisiologis. Tahapan ini terjadi saat seseorang merasa gangguan yang nyata seperti gangguan lambung, perasaan tidak tenang, ketenangan emosi dan tubuh mulai lemah tanpa tenaga. *Keempat*, tahapan emosi. Tahapan ini ditunjukkan atas perubahan emosi seperti merasakan kebosanan, merasakan kejenuhan dan hilang semangat. *Kelima*, tahapan kelelahan psikologis dan fisiologis. Tahapan ini, individu akan merasakan kelelahan fisik dan mental sangat mendalam. *Keenam*, tahapan klimaks, yaitu tahapan terakhir yang dapat menimbulkan rasa panik yang tinggi, sehingga individu mulai memunculkan keinginan untuk bunuh diri.



**Gambar 3.** Pemberian Pelatihan Manajemen Stres



**Gambar 4.** Pemberian Pelatihan Manajemen Stres

Materi selanjutnya mengenai manajemen stress dan dapat diaplikasikan oleh individu, terdiri dari beberapa strategi (Wade & Tavriss, 2009). *Pertama*, strategi fisik yakni, metode ini dilakukan saat tekanan fisiologis dari stress, seperti menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh. Perlakuan tersebut seperti relaksasi. *Kedua*, strategi emosional yakni, strategi ini berfokus pada pengendalian emosi yang muncul akibat masalah emosional dan perasaan negatif. Perlakuan tersebut dapat seperti menerima keadaan dan lebih bersyukur dan memahami masalah tersebut. *Ketiga*, strategi kognitif yakni, fokus utama dalam menangani stress untuk memperbaiki kognitif. Pendekatan yang dapat dilakukan

seperti afirmasi positif terhadap pikirannya, menulis perasaannya dan mengucapkan hal positif untuk mengontrol pikiran negatif. *Keempat*, strategi sosial yakni salah satu upaya mereduksi stress yang dialami oleh individu adalah mencari dukungan individu. Kondisi tersebut dapat membantu untuk membagi beban yang dialami oleh tiap individu.

## **KESIMPULAN**

Temuan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan masih lemah dalam pemahaman manajemen stress. Hal tersebut berdampak pada kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Hal ini akhirnya memberikan pengaruh terhadap konsentrasi belajar dan hubungan sosial, baik dengan teman dan keluarga, akibat dari stress yang ditekan dan tidak mampu dikendalikan. Pelatihan manajemen stress ini ternyata dapat menjadi salah satu solusi untuk melatih siswa dalam menghadapi situasi yang menekan secara psikis. Temuan ini ditunjukkan dengan meningkatnya pemahaman siswa sebelum dan setelah pemberian materi pelatihan. Selain itu, sesi tanya jawab dan interaksi yang dilakukan oleh siswa selama pelatihan berlangsung, semakin menambah pemahaman mengenai kemampuan dalam mengendalikan stress yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dra. Tini Muslim, M.M., selaku Kepala Sekolah SMK Cokroaminoto Wonasa yang telah mendukung kegiatan pelatihan berlangsung, serta guru-guru yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, sehingga dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan rencana.

## **REFERENCES**

- Baseli, M., Ihdil, & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)*, 5(2), 95–99.
- Hawari, D. (2011). *Menejemen stress cemas dan depresi*. Balai Penerbit FKUI.
- Lestari, A. (2021). Pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terhadap burnout belajar siswa SMP Amanah Kwala Begumit tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 870–878.
- Rusyady, N., Rachman, A., & Setiawan, M. A. (2016). Efektivitas manajemen stres dalam layanan bimbingan kelompok terhadap pengurus OSDA di Balai Pendidikan Pondok Darul Hijrah Cindai Alus Martapura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fitrah*, 1(1), 37–47.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2017). *Psikologi eksperimen*. PT Indeks.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2014). Manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Humanitas*, 11(2), 79–92.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat proklatinasi akademik siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Wade, C., & Tavis, W. (2009). *Psikologi Jilid II*. Erlangga Press.