

Health Education of Stress Management to Prevent Adolescent Maladaptive Behavior During Growth and Development

Arum Pratiwi¹ , Abi Muhlisin², Enita Dewi³, Dian Hudiyawati⁴, Wachidah Yuniartika⁵, Nurlaila Fitriani⁶

^{1,2,3,4,5} Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁶ Faculty of Nursing, Universitas Hasanudin Makasar, Indonesia

 ap140@ums.ac.id

Abstract

Background: We identified that the important problem of partners involving in this activity is self-esteem. The purpose of this community partnership program is to apply stress management to teenagers who have a high risk of maladaptive behavior due to changes in growth and development transitions. **Methods:** We assisted 62 teenagers to prevent maladaptive attitudes, and behaviors in overcoming their problems. Coaching was carried out four activities in each group consisting of 16 teenagers in each group. The tools used in this activity are modules and leaflets. The activity strategy using lectures, role play and demonstrations provides stress management therapy through positive thinking relaxation therapy. **Results:** Self-concept assessment on adolescents showed that 45 adolescents (72%) had positive self-concepts and 17 (27%) had negative self-concepts. The group of teenagers who had a negative self-concept perception of 17 people was further explored specifically through in-depth interviews. After being given stress management therapy, adolescents who generally initially had a low self-esteem perception became self-aware and motivated. **Conclusion:** This community service activity of mentoring teenagers in a junior high school has succeeded in increasing the self-esteem of teenagers who have negative perceptions about themselves. Suggestions that are recommended in future service activities are to assist in creativity and talent in teenagers

Keywords: Self-concept; Stress management; Transition periode; Adolescent

Pendampingan Manajemen Stres Untuk Mencegah Perilaku Maladaptif Remaja Pada Masa Tumbuh Kembang

Abstrak

Latar belakang: Permasalahan yang muncul untuk ditangani dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perasaan harga diri rendah pada masa transisi tumbuh kembang remaja yang disebabkan perubahan biologis, psikoseksual, emosional, moral, dan sosial. Tujuan program kemitraan masyarakat ini adalah mengaplikasikan manajemen stres pada sekelompok remaja yang mempunyai resiko tinggi berperilaku maladaptif akibat perubahan transisi tumbuh kembang. **Metode:** Solusi yang ditawarkan adalah mengajarkan 62 remaja tentang pengetahuan, sikap, perilaku yang adaptif dalam mengatasi masalahnya. Pembinaan dilakukan selama empat kali kegiatan pada tiap kelompok yang terdiri dari 16 remaja di tiap kelompok. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah modul dan leaflet. Strategi kegiatan menggunakan ceramah, role play dan demonstrasi memberikan terapi manajemen stress melalui terapi relaksasi berfikir positif. **Hasil kegiatan:** Pengkajian konsep diri pada remaja menunjukkan ada 45 remaja (72%) memiliki konsep diri positif dan 17 (27%) memiliki konsep diri negative. Kelompok remaja yang mempunyai persepsi konsep diri negatif 17 orang selanjutnya dilakukan eksplorasi secara khusus melalui interview mendalam. Setelah diberikan

terapi manajemen stress remaja yang secara umum semula mempunyai persepsi harga diri rendah menjadi memiliki kesadaran diri dan motivasi. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan pada remaja di sebuah sekolah menengah pertama ini berhasil meningkatkan harga diri remaja yang mempunyai persepsi negative tentang dirinya. Saran yang dianjurkan dalam kegiatan pengabdian yang akan datang adalah mendampingi dalam kreativitas dan bakat pada remaja.

Kata kunci: Konsep diri; Manajemen stress; Masa transisi; Remaja

1. Pendahuluan

Kelompok agregat remaja di sebuah sekolah menengah merupakan sejumlah siswa yang berasal dari berbagai sekolah, tempat tinggal, serta pola asuh dari tipe keluarga yang berbeda-beda. Latar belakang selama pertumbuhan dan perkembangan akan mempengaruhi bagaimana remaja menghadapi masalah selama menempuh pembelajaran di sekolah menengah tersebut. Kurikulum tigabelas yang diaplikasikan di sekolah menuntut berbagai kegiatan yang harus dilakukan secara mandiri namun tidak semua siswa berespon sama terhadap tugas mandiri tersebut. Beban belajar yang tinggi tidak bisa diterima dengan respon yang sama pada setiap siswa. Banyak siswa yang berhasil, namun ada pula yang mempunyai problem. Mekanisme koping terhadap problem pada siswa bermacam-macam, biasanya pada remaja akan melibatkan lima komponen konsep diri yaitu gambaran diri, ideal diri, peran diri, harga diri, dan aktualisasi diri. Beberapa hal penting adalah, hasil wawancara dari beberapa siswa yang mengatakan bahwa beban belajar yang tinggi menyebabkan mereka stress. Oleh karena itu untuk mengurangi stres yang tidak bisa dihindari yaitu dengan membantu para siswa membuat mekanisme pertahanan diri yang adaptif menjadi penting untuk diajarkan.

Aplikasi manajemen stress bertujuan untuk membantu siswa untuk memiliki mekanisme pertahanan diri agar tidak terjadi stres yang berkelanjutan dan berakibat pada respon remaja yang maladaptif. Aplikasi ini harus diberikan melalui beberapa tahap, dimana harus diawali dengan pengetahuan tentang siapa diri mereka, oleh karena ini remaja harus paham tentang teori tentang konsep diri sebelum diajarkan terapi. Selanjutnya juga perlu dipahami oleh remaja tentang konsep tumbuh kembang dan bagaimana mencegah masalah apabila terjadi pada remaja. Berdasarkan hal tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang konsep diri, tumbuh kembang remaja dan ketrampilan tentang bagaimana cara mengatasi masalah apabila terjadi stres di masa transisi ini.

2. Literatur Review (jika ada)

Konsep diri bisa didefinisikan dalam berbagai sudut pandang. Konsep diri adalah bagaimana seorang individu mempersepsikan dirinya, bagaimana mereka menilai setiap komponen dalam diri menurut sudut pandangnya sendiri (Videbeck, 2013). Dalam menilai dirinya seorang individu melibatkan keyakinan, ide, nilai, pengetahuan, pengalaman dan bagaimana individu berhubungan dengan orang lain (Stuart, 2016). Konsep diri adalah pemikiran kognitif terhadap diri yang berkembang melalui interaksi dinamis dalam lingkungan dan refleksi pribadi untuk mengembangkan seperangkat keyakinan tentang diri sendiri; Konsep diri ini terdiri dari lima komponen yaitu gambaran diri, identitas diri, ideal diri, peran diri dan harga diri; harga diri merupakan bagaimana individu mempersepsikan keempat komponen konsep diri tersebut (Townsend & Morgan, 2017).

Gambaran diri merupakan sebuah persepsi individu dalam melihat tubuhnya mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki. Contohnya adalah bagaimana individu mempersepsikan rambutnya, matanya, hidungnya, tinggi badan, berat bada dan komponen lain dalam tubuhnya. Identitas diri adalah bagaimana individu mempersepsikan status dirinya termasuk gender, status urutan dalam keluarga; Ideal diri merupakan harapan seorang individu tentang dirinya, misalnya cita-cita, keinginan saat ini atau yang akan datang terkait dengan pekerjaan atau tubuh individu. Peran diri adalah sebuah tuntutan aktifitas sesuai dengan posisi individu dalam keluarga, komunitas dan masyarakat. Contoh terkait dengan peran ini adalah berperan sebagai siswa maka dituntut harus belajar, berperan sebagai bapak maka harus mencari nafkah, berperan sebagai ibu adalah mengasuh anak, berperan sebagai dosen, polisi dan sebagainya.

3. Metode

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan cara melibatkan dengan melibatkan para guru sebagai khalayak antaran strategis yang disiapkan untuk dapat melanjutkan program. Kemudian, untuk pemberian manajemen stress kepada siswa dilakukan dengan metode mengajarkan 62 remaja tentang pengetahuan, sikap, perilaku yang adaptive dalam mengatasi masalah melalu ceramah, tanya jawab, diskusi, role play dan terapi manajeen stress melalui terapi relaksasi berpikir positif. Kebaharuan metode ini adalah cara mengkajian konsep diri menggunakan gambar dan manajemen stress yang berisi pikiran asertif sesuai problem yang dialami remaja

Pada tahap awal dilakukan pengkajian konsep diri menggunakan gambar. Remaja diminta menulis tentang persepsi terhadap tubuhnya, ideal dirinya, peranya dan bgaimana menghargai konsep tentang dirinya dandiminta mengekspresikan tentang apa arti yang ditulisnya. Tahap kedua, dilakukan ceramah dan diskusi tentang pengertian konsep diri, penyebab harga diri rendah dan cara penangananya. Selanjutnya, hasil pengkajian digunakan sebagai dasar pemberian terapi dan diskusi tentang manajmen stress. Praktik psikomotor manajemen stress diawali dengan mendengar music klasik, remaja diminta mendengarkan, terapis menggiring remaja pada permasalahan yang ditemukan saat mengkaji konsep diri dengan berfikir asertif tentang apa kelebihan dan kemampuan yang dimiliki remaja. Terapi berlangsung sekitar 40 menit sampai terapis menghentikan musik.

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilakukan di sebuah sekolah menengah pertama yang melibatkan siswa remaja putra dan putri sebanyak 62 orang.



Gambar 1. Pengkajian Konsep Diri

Setelah dilakukan pengkajian konsep diri kepada 62 siswa remaja SMP Muhammadiyah Al- Kautsar didapatkan hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian didapatkan jumlah responden terdiri dari remaja putra sejumlah 31 (50%) dan remaja putri sejumlah 31 (50%). Berdasarkan usia remaja yang terlibat pada kegiatan ini minimal yang berusia 12 tahun ada 4 responden (6,5%) maksimal yang berusia 16 tahun ada 2 responden (3,2%) dan rata-rata remaja berusia 13,5-14 tahun ada 46 responden (74%) dan sisanya berusia 15 tahun ada 10 responden (16,1%). Hasil pengkajian konsep diri dapat disimpulkan bahwa ada 45 responden (72,6%) menggambarkan konsep diri positif dan sisanya 17 responden (27,4%) menggambarkan konsep diri negative. Penentuan jenis tekanan dalam hidup yang kemungkinan terjadi pada masa remaja berdasar psikometri. Alat psikometri ini dibuat berdasar survey identifikasi stressor yang sudah terjadi pada remaja. Jenis stressor atau tekanan hidup tersebut ada sembilan indikator yaitu tekanan di lingkungan rumah (interaksi dan hubungan dengan orang tua dan saudara serumah), tekanan terkait dengan prestasi, pergaulan di sekolah, tekanan yang terkait dengan hubungan dengan lawan jenis, pergaulan teman sebaya, interaksi dengan guru, harapan tentang masa depan, beban tugas sekolah dan waktu santai, dan stres terkait finansial (Anniko, dkk, 2018).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja tidak hanya pada fisik saja, namun juga terjadi perubahan secara psikososial. Perkembangan psikososial pada remaja tersebut diantaranya adalah: kemampuan berpikir abstrak, peduli dengan isu-isu sosial, membandingkan diri sendiri dengan teman sebaya, ingin mandiri dari orang tua, pengaruh dan penerimaan teman sebaya menjadi sangat penting, hubungan romantis dan seksual menjadi penting, mungkin jatuh cinta (WHO, 2021).

Hasil dari pengkajian mengenai 5 komponen konsep diri yang terdiri dari gambaran diri didapatkan nilai sangat puas sebanyak 17 (27%), puas sebanyak 31 (50%) dan tidak puas sebanyak 14 (23%). Hasil untuk identitas diri di dapatkan nilai sangat puas sebanyak 22 (35%), puas sebanyak 35 (57%) dan tidak puas sebanyak 14 (23%). Hasil untuk ideal diri didapatkan nilai sangat puas sebanyak 13 (20%), puas sebanyak 29 (48%), dan tidak puas sebanyak 20 (32%). Hasil untuk peran diri didapatkan nilai sangat puas sebanyak 13 (21%), puas 31 (55%) dan tidak puas sebanyak 15 (24%). Hasil untuk harga diri didapatkan nilai sangat puas sebanyak 11 (18%), puas sebanyak 21 (34%) dan tidak puas sebanyak 30 (48%).

Stressor yang terjadi pada remaja akan direspon berupa perubahan. Ibrahim Meleis menyebutnya dengan stressor masa transisi (Alligood, 2017). Perubahan ini akan melibatkan stressor internal dan eksternal (Stuart, 2013). Berdasar penelitian Romeo (2014) aktifitas hormon yang merupakan stressor internal inilah yang membuat remaja sensitif terhadap disfungsi psikologis, akibatnya remaja menjadi mudah cemas, depresi, dan ada kecenderungan untuk terjadi penyalahgunaan obat. Dari hasil pengkajian konsep diri didapatkan 17 remaja mengalami harga diri rendah dan mereka diberikan terapi manajemen stress. Arain dkk (2013) menjelaskan bahwa aktifitas hormon yang bekerja di sistem limbik akan mempengaruhi emosi pada remaja yang berhubungan dengan karakteristik tertentu remaja dan perilaku remaja, seperti cepat marah, perubahan suasana hati yang intens, dan membuat keputusan berdasarkan perasaan karena remaja sangat bergantung pada wilayah emosional otak mereka.

Hasil dari interview mengenai harga diri kepada beberapa responden sesudah diberikan terapi manajemen stress didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Pemberian terapi manajemen stress

“Tadinya saya marah karena merasa sering dibully, sekarang saya punya harapan bahwa orang yang di bully hidupnya jadi berkecukupan, mendapat pasangan yang cantik dan yang membuli belum tentu hidupnya akan bahagia” (P1). “Setelah berlatih relaksasi rasanya saya lebih tenang, dan kita dapat mengambil hikmahnya bahwa kita tidak boleh sombong dan tidak boleh membuli temannya serta selalu harus rendah hati” (P2). “Setelah mendapat terapi manajemen stress saya merasa lebih tenang, saya berfikir bahwa setiap individu ada kelebihan dan kekurangan. Allah itu maha adil” (P3). “Setelah Latihan manajemen stress dengan direlaksasikan pikiran saya, saya termotivasi bahwa bully harus menjadi motivasi kita untuk lebih maju” (P7). “Saya sering merasa bingung terutama ketika harus memilih, karena saya sulit mengambil keputusan, manajemen stress membuat saya termotivasi Kembali serta lebih percaya diri” (P11).

Hasil akhir dari intervensi bisa disimpulkan bahwa rata-rata persepsi negative dan harga diri rendah berubah menjadi persepsi positif dan pikiran yang lebih adaptif, ini artinya terapi relaksasi dengan manajemen stress berhasil meningkatkan percaya diri pada remaja, penelitian sebelumnya oleh (Pratiwi, dkk, 2020) menemukan bahwa terapi positive feeling meningkatkan motivasi dan menurunkan kecemasan pada remaja di pondok pesantren.

Beberapa pertimbangan yang sebaiknya dilakukan sebagai cara untuk mengembangkan kemampuan sosial pada remaja diantaranya adalah: Suport remaja untuk menerima tantangan baru; Jelaskan bahwa dia tidak sendirian, namun banyak teman remaja yang mengalami hal yang sama; Dorong remaja untuk mengekspresikan perasaan dengan orang tua atau orang yang dapat dipercaya tentang masalahnya; Diskusikan cara-cara untuk mengelola dan menangani stres yang terjadi pada remaja; Ajarkan kedisiplinan yang konsisten dan penuh kasih dengan batasan, batasan, dan penghargaan; Usahakan cara untuk menghabiskan waktu bersama (Allen & Waterman, 2019).

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan pada remaja di SMP Muhammadiyah Alkautsar berhasil meningkatkan harga diri remaja yang mempunyai persepsi negative tentang dirinya. Saran yang dianjurkan dalam kegiatan pengabdian yang akan datang adalah mendampingi dalam kreativitas dan bakat pada remaja.

Referensi

Allen, B. dan Waterman, H. (2019). Stages of Adolescence, diakses dari <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>

- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka* (Edisi 8). Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Anniko, M. K., Boersma, K., van Wijk, N. P. L., Byrne, D., & Tillfors, M. (2018). Development of a Shortened Version of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ-S): construct validity and sex invariance in a large sample of Swedish adolescents. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 6(1), 4. DOI 10.21307/sjcapp-2018-001.
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., ... & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 449. doi: 10.2147/NDT.S39776
- Pratiwi, Muhlisin, (2017) Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Psikoterapi pada remaja depresi di Pondok pesantren Sukoharjo. *Psychotherapy for depressed adolescents at Pondok Pesantren Sukoharjo*
- Romeo, R. D. (2014). The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain, *Curr Dir Psychol Sci*. 22(2): 140–145. doi: 10.1177/0963721413475445
- Stuart, G. W. (2013). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. In *AJN, American Journal of Nursing* (Vol. 81). <https://doi.org/10.1097/00000446-198112000-00038>
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice. *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*.
- WHO(World Health Organization). (2021). Adolescent health. Retrieved June 16, 2022, from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1