

## Efektivitas Psikoedukasi Coping Stress Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa

Novi Yanti Pratiwi<sup>1</sup>, Nurul Islamiyah<sup>2</sup>, Sonia Azzuric Abshar<sup>3</sup>, Wahyuni Abdul Hafid<sup>4</sup>,  
Nurul Fikriyah<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: [novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id](mailto:novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id), [islamiyahdaudnurul@gmail.com](mailto:islamiyahdaudnurul@gmail.com),  
[soniazzuric25@gmail.com](mailto:soniazzuric25@gmail.com), [wahyuniabdulhafid@gmail.com](mailto:wahyuniabdulhafid@gmail.com), [nurulfikriia03@gmail.com](mailto:nurulfikriia03@gmail.com)

### Article History:

Received: 01 Juni 2023

Revised: 05 Juni 2023

Accepted: 07 Juni 2023

**Keywords:** Akademik; Coping stress; Psikologis; Psikoedukasi; Siswa

**Abstract:** *Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seorang dampak adanya tekanan. Timbulnya tekanan berdasarkan dari kegagalan terhadap suatu individu pada pemenuhan sebuah kebutuhan serta keinginannya. Tekanan ini muncul mampu berdasarkan dari dalam diri maupun berdasarkan dari luar. Coping adalah upaya untuk memperlemah, mengatasi, serta menanggulangi efek dari tuntutan yang timbul akibat stres. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kualitatif eksperimen dengan menggunakan pretest – posttest one group design. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian adalah 30 siswa/i aktif SMA kelas 11 MIPA dari SMAN 1 GOWA. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa kelas XI SMAN 1 Gowa mengenai apa itu stres, khususnya stres akademik, faktor penyebab stres akademik, bagaimana cara mengatasi stres akademik dan dampak stres akademik pada kesehatan mereka, baik itu kesehatan mental maupun kesehatan fisik. Psikoedukasi ini memiliki manfaat untuk membangun kesadaran siswa kelas XI SMAN 1 Gowa terhadap kondisi kesehatan mereka, baik itu kesehatan mental maupun kesehatan fisik mereka dengan cara mengetahui sehingga mengetahui bagaimana cara mengelola stres dengan baik.*

### PENDAHULUAN

Idealnya sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang identik dengan jaringan-jaringan kemasyarakatan karena pada prosesnya terjadi aktivitas kemanusiaan dan pemanusiaan sejati. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki beberapa fungsi, antara lain sebagai organisasi dimana menjadi tempat untuk mengajar dan belajar dan tempat menerima dan memberi pelajaran, sekolah sebagai sistem sosial yang merupakan organisasi yang dinamis dan berkomunikasi secara aktif yang di dalamnya melibatkan dua orang atau lebih yang saling berkomunikasi untuk mencapai tujuan. Esensi dari sekolah adalah pendidikan dan pokok perkara

dalam pendidikan adalah belajar. Oleh sebab itu, tujuan utama sekolah adalah menjadikan setiap peserta didik di dalamnya lulus sebagai orang dengan karakter yang siap untuk terus belajar.

Namun, sekolah yang idealnya tempat untuk mengajar dan belajar nyatanya dapat menjadi sumber stres bagi para siswanya. Seringkali siswa dituntut agar memiliki intelektualitas yang tinggi dan emosional yang stabil dalam proses pembelajaran yang akhirnya berpengaruh pada sikap negatif tentang aktivitas pembelajaran siswa (Babakova, 2019). Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko drop out sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Stres yang dialami siswa memainkan peranan penting dalam proses akademik yang mempengaruhi fisik maupun psikis siswa. Dampak dari stres yang dialami siswa dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan (Agolla & Ongori, 2009).

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seorang dampak adanya tekanan. Timbulnya tekanan berdasarkan dari kegagalan terhadap suatu individu pada pemenuhan sebuah kebutuhan serta keinginannya. Tekanan ini muncul mampu berdasarkan pada diri, maupun berdasarkan dari luar. Rasmun menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik secara khusus terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu kenyataan universal yang terjadi pada kehidupan sehari-hari dan tidak bisa dihindari. Stres memberi efek secara holistik dalam diri individu baik yang saling berhubungan baik fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual (Andriyani, 2019).

Stres yang terjadi pada siswa dapat menyebabkan siswa menjadi difungsional di dalam aktivitasnya selama di sekolah sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan di sekolah (Miyono, Muhti, Nyoman, & Wuryani, 2019). Stres yang dialami oleh siswa di sekolah sering disebut sebagai stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stressor di lingkup akademik diidentifikasi dengan tekanan belajar dari orang tua atau guru, beban tugas yang banyak, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri yang berlebihan, dan keputusan terhadap prestasi akademik (Sun, Dunne, & Hou, 2012).

Misra & Castillo (2004) menyatakan bahwa sumber-sumber stres akademik, yaitu siswa merasa frustrasi dengan tugas-tugas akademik, adanya konflik dengan guru dan teman sebaya, adanya tekanan dari orang tua dan guru supaya lebih berprestasi, dan merasa diri tertekan. Selain itu faktor tipe kepribadian neuroticism juga dapat memicu terjadinya stres akademik (A. Singh & Upadhyay, 2013). Diananda (2019) menyatakan bahwa fase remaja akhir yakni (17–21 tahun) memiliki berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Masa remaja adalah masa-masa pergolakan yang penuh dengan konflik suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan perilaku sosial pada batasan antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Beban belajar siswa selama belajar di sekolah menengah atas juga dirasa sangat berat. Tuntutan berprestasi tinggi seringkali menjadi pemicu terjadinya stres pada siswa, khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013).

Berdasarkan survei oleh Programme for International Student Assessment (PISA) (2015) menjelaskan bahwa yang memiliki rata-rata siswa di seluruh negara anggota Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) mengalami tekanan stres di sekolah dengan 55% mengalami kecemasan, 37% sangat tegang saat belajar dan 52% mengalami kegelisahan yang merupakan gejala stres. Sedangkan di Amerika sendiri, berdasarkan survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), diduga penyebab utama stres pada anak usia 8

hingga 17 tahun di Amerika adalah lingkungan sekolah. Dan di Indonesia sendiri, menurut Kemenkes (2020), “ salah satu penyebab stress dikalangan remaja disebabkan oleh lingkungan sekolah” (Soeli et al., 2021).

Banyak hal yang dapat dilakukan atau diterapkan individu untuk membantu menghilangkan stress atau ketegangan psikologis dalam menghadapi permasalahan hidup. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stress disebut dengan coping stres. Coping adalah upaya untuk memperlemah, mengatasi, serta menanggulangi efek dari tuntutan yang timbul akibat stres. Coping stres merupakan proses pemulihan dari efek pengalaman yang menyusahkan atau efek respon fisik, psikologis berupa ketidaknyamanan atau stres yang dialami individu yang melibatkan strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk menghadapi situasi stres dan emosi negatif (Andriyani, 2019).

Melihat fenomena tersebut, kami memutuskan untuk memberikan psikoedukasi kepada siswa kelas XI SMAN 1 Gowa pada hari Selasa, 22 November 2022. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa kelas XI SMAN 1 Gowa mengenai apa itu stres, khususnya stres akademik, faktor penyebab stres akademik, bagaimana cara mengatasi stres akademik dan dampak stres akademik pada kesehatan mereka, baik itu kesehatan mental maupun kesehatan fisik. Psikoedukasi ini memiliki manfaat untuk membangun kesadaran siswa kelas XI SMAN 1 Gowa terhadap kondisi kesehatan mereka, baik itu kesehatan mental maupun kesehatan fisik mereka dengan cara mengetahui sehingga mengetahui bagaimana cara mengelola stres dengan baik.

## **METODE**

Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data awal kualitatif need assessment terkait stress dan coping stress terhadap anak SMA. Dengan jumlah responden sebanyak 20. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif eksperimen dengan menggunakan pretest – posttest one group design. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian adalah 30 siswa/i aktif SMA kelas 11 MIPA dari SMAN 1 GOWA. Penelitian dilakukan di kelas subjek selama 2 jam. Subjek diberikan pretest untuk melihat pengetahuan dasar subjek kemudia diberikan psikoedukasi dengan memberikan poster dan presentasi mengenai stress dan coping stress. Setelah diberikan perlakuan, subjek diberikan post test. Pretest dan posttest diberikan selama 10 menit menggunakan google form.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Rangkaian kegiatan pelaksanaan promosi kesehatan

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Need assesment dan pre-test	18 November 2022
2.	Praktik lapangan	22 November 2022

Need assessment merupakan suatu kerangka orientasi dan penasehat yang menjadi dasar bagi perancangan program pelayanan berbasis kebutuhan. Dengan kata lain, penilaiankebutuhan menjadi proses pengumpulan informasi yang komprehensif dan sistematis tentang siswa untuk memeriksa kemampuan dan kesulitan mereka dalam menentukan kebutuhan layanan yang sebenarnya. Urgensi ini mengisyaratkan bahwa konselor harus terlebih dahulu menyesuaikan diri dengan keadaan siswa/pemimpin saat merencanakan program untuk memudahkan tercapainya tujuan layanan instruksional serta konsultasi.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan pada tanggal 22 November 2022 secara offline. Pre-test dilakukan dengan memberikan angket pengetahuan mengenai stres dan coping kepada responden sasaran dan memperoleh sebanyak 30 orang responden siswa. Kemudian dilakukan post-test dengan memberikan angket pengetahuan mengenai stres dan coping.

Kegiatan psikoedukasi mengenai stress dan coping stress diberikan kepada kelas XI MIPA di SMA 1 Gowa. Sebelum memberikan psikoedukasi mengenai apa itu stress dilakukan pre-test selama 10 menit untuk mengetahui pengetahuan siswa MIPA terkait stress dan coping stress. Hasil yang di dapatkan setelah pemberian psikoedukasi dan posttest adalah siswa telah mengetahui apa itu stress, dampak dari stress, contoh stress, dan karakteristik stress. Adapun hasil diagram pie hasil pretest siswa sebagai berikut:

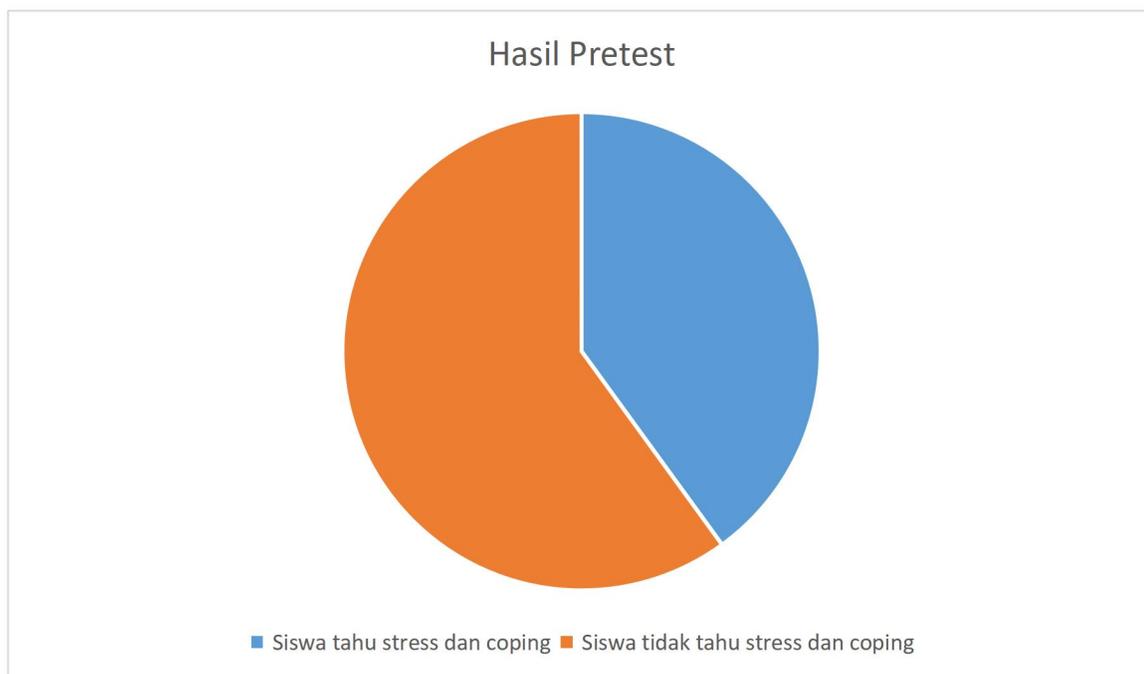


Diagram 1. Hasil Pretest

Berdasarkan hasil diagram pie diketahui bahwa pada saat pretest terdapat 18 siswa yang tidak paham mengenai stress dan coping stress dan terdapat 12 siswa yang telah mengetahui tentang stress dan coping. setelah di berikan pretest siswa di berikan psikoedukasi mengenai stress dan coping stress dan ada pun dokumentasi dari pemberian psikoedukasi sebagai berikut:



Gambar 1. Pemberian Psikoedukasi Terkait Stress Dan Coping Stres

Setelah pemberian materi siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait stress dan coping stress terdapat 4 siswa yang mengajukan pertanyaan. Setelah paham terkait stress dan coping stress siswa di berikan posttest selama 10 menit untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan setelah di berikan psikoedukasi berikut diagram pie hasil post test:

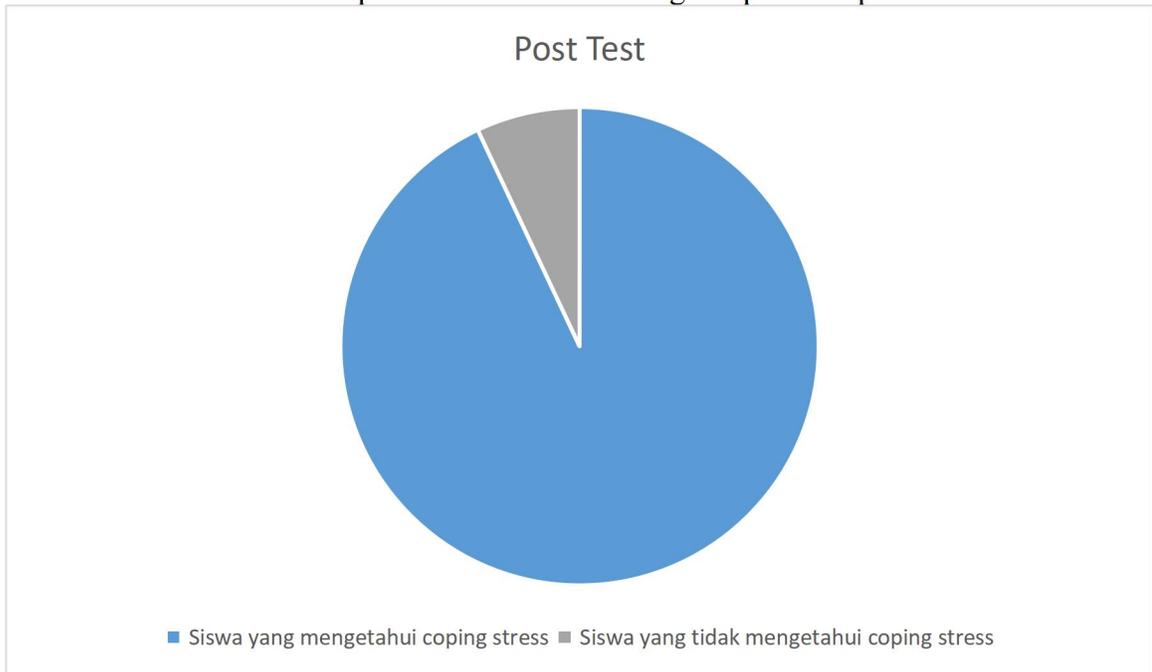


Diagram 2. Hasil Posttest

**KESIMPULAN**

Berdasarkan psikoedukasi yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI SMAN 1 Gowa mengenai apa itu stres, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini justru sangat dibutuhkan oleh setiap siswa/i yang seringkali mengeluhkan tentang akademiknya. Salah satu faktor yakni tugas yang datang silih berganti hingga menumpuk inilah yang seringkali menjadi penyebab stress. Kemudian kepada cara mengajar tenaga pengajar di sana yang mungkin kurang membuat siswa/i kurang nyaman dan membuat mereka tidak semangat untuk mengikuti pelajaran tersebut. Selain itu, Psikoedukasi tentang stres dan coping stress diberikan kepada siswa/i XI SMAN 1 Gowa agar mereka lebih paham tentang stres

akademik dan juga cara mengatasinya. Hasil yang didapatkan bahwa siswa sudah mengetahui tentang apa itu stress, dampak stres, juga contoh dari stres. Dari total siswa yang mengikuti kegiatan ini didapatkan sekitar 93% siswa sudah mengetahui tentang stres dan coping, dan sisanya sekitar 7% siswa tidak mengetahui tentang stres dan coping.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- AfiaT, Y., Fitriani, W., & Aisyah, T. F. (2021). Need Assesment sebagai Manifestasi Unjuk Kerja Konselor. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 1-20.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: *The case of University of Botswana*.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Babakova, L. (2019). Development of the Academic Stressors Scale for Bulgarian University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(81), 115–128.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres Akademik pada Siswa: Menguji Peranan Iklim Kelas dan *School Well-Being*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140-156.
- Jurumiah, A. H. (2020). Sekolah Sebagai Instrumen Konstruksi Sosial di Masyarakat. *ISTOQRA': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7(2), 1-9.
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction* (9th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh *Soft Skill* Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45–56.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9(4), 8–15.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X.-Y. (2012). Academic stress among adolescents in China *Australasian Epidemiologist*, 19(1), 9–12.
- Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. (2011). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XXI SMAN 42 Jakarta Ujian Nasional. *Humoniora*, 2 (1), 281-290
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150