

## TEKNIK MANAJEMEN STRES YANG EFEKTIF PADA REMAJA

Leony Patricia Gunadhi<sup>1</sup>, Najwa Raudhah Salsabila<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

Jl. HS. Ronggo Waluyo, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>leonyptrc.g@gmail.com, <sup>2</sup>untukdeadlinetugas@gmail.com

Informasi Artikel

Diterima: 01-01-2023

Direvisi: 10-01-2023

Disetujui: 19-01-2023

### Abstrak

Teknik manajemen stres remaja adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi atau menekan tingkat stres pada remaja. Prevalensi stres di kalangan anak muda di dunia telah mencapai angka yang mengkhawatirkan sekitar 5 hingga 70 persen. Teknik manajemen stres bertujuan untuk mengurangi prevalensi stres pada kaum muda. Penelitian literatur dan penggunaan Google Scholar dalam enam tahun terakhir menjadi salah satu metodenya. Hasilnya adalah 17.000 jurnal dengan kata kunci manajemen stres pada remaja, hasilnya disaring menjadi enam belas jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa teknik manajemen stres yang efektif bagi remaja.

Kata Kunci: Efektivitas; Stres Remaja; Teknik Manajemen Stres

### Abstract

*Adolescent stress management techniques are techniques used to reduce or suppress stress levels in adolescents. The prevalence of stress among young people in the world has reached an alarming rate of about 5 to 70 percent. Stress management techniques aim to reduce the prevalence of stress in young people. Literature research and the use of Google Scholar in the last six years is one of the methods. The results were 17,000 journals with the keyword stress management in adolescents, the results were filtered into sixteen journals. The results showed that there are some effective stress management techniques for adolescents.*

*Keywords: Effectiveness, Adolescent Stress, Stress Management Techniques*

### 1. Pendahuluan

Seseorang memiliki fase batin dikehidupan, dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa dan pada tahap terakhir orang tua (lansia). Remaja adalah fase yang paling sulit dan penting dalam kehidupan seseorang dimana masa remaja menggambarkan masa kehidupan yang menjadi masa transisi masa kanak-kanak sampai dewasa. Sebagai seorang remaja banyak perkembangan terjadi, dimulai dari perkembangan biologis, psikologis, maupun sosial, yang banyak didapatkan remaja kemungkinan diperubahkan hidup. Proyeksi penduduk untuk tahun 2015 menunjukkan jumlah pemuda usia 10 sampai 24 tahun di Indonesia sudah lebih dari 25% atau 66,0 juta dari total populasi. Dengan kata lain, dari empat penduduk ada remaja. Remaja adalah harapan penerus di negeri ini. Seorang remaja atau generasi muda memiliki kepribadian seperti disiplin dan kecerdasan dapat bermanfaat dan memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa di masa depan.

Stres merupakan kenyataan kehidupan sehari-hari. Setiap orang niscaya akan pernah mengalaminya. Jika terdapat orang yg mengaku tidak pernah mengalami stres, maka dapat dipastikan beliau tidak mempunyai kepedulian terhadap diri,

lingkungan, orang lain & keadaan pada sekitarnya. Ketika seorang mencari jalan keluar untuk mengatasi stres, mereka sering kali berurusan dengan keadaan, situasi, & asal stres pada kehidupan yg menciptakan keadaan mereka merasa kewalahan secara emosional & fisik. Banyak orang merasa bahwa mereka mempunyai sangat sedikit asal daya atau keterampilan untuk menangani stres taraf tinggi yg mereka alami. Penganut keyakinan ini beropini bahwa manfaat pengurangan stres & teknik relaksasi bisa digunakan sebagai cara terbaik sehabis mereka mempraktekkan secara teratur selama jangka waktu tertentu.

Stres yang terus-menerus juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri. Seperti yang kita ketahui, stres memiliki efek negatif, sehingga diperlukan metode manajemen stres untuk meredakan dan mengurangi stres mencegah stres, yang dapat memiliki efek negatif.

Stres remaja terjadi di seluruh dunia di negara maju dan berkembang. Frekuensi stres dan kecemasan di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70 persen. Di Amerika Serikat saja, 60 persen korban bunuh diri mengalami stres dan depresi. Selain itu, diketahui prevalensi stres



di kalangan anak muda di Korea Selatan mencapai 39,3 persen pada tahun 2019. Sementara itu, di Indonesia prevalensi stres di kalangan anak muda semakin meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0 persen dari jumlah penduduk. Kemungkinan angka 6 persen masih terlihat rendah. Namun, jumlah ini meningkat dari tahun ke tahun, karena semakin banyak anak muda yang terlibat dalam perundungan, yang semakin sering terjadi akhir-akhir ini. Oleh karena itu, untuk meminimalisasi stres para remaja, terdapat cara atau teknik untuk mengatasinya. Berdasarkan uraian di atas, akan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai teknik atau tindakan apa yang dapat digunakan untuk mengatasi atau memajemen stres pada remaja.

## 2. Metode Penelitian

Metode *Literature Review* adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Studi ini diambil dari halaman Google Scholar dengan rentang waktu tahun 2016-2022, juga terdapat dua tambahan jurnal yang diambil dari tahun 2007 dan 2008. Jurnal yang digunakan memiliki versi PDF lengkap dalam bahasa Indonesia dan melakukan penelitian di Indonesia. Pencarian menghasilkan 17.000 jurnal yang berisi kata kunci yang berkaitan dengan manajemen stres remaja. Hasil disaring menjadi 16 jurnal mengenai teknik manajemen stres remaja, dilihat berdasarkan judul, kata kunci, dan abstrak.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam menghadapi stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan menghadapi situasi stres dan penyebabnya menentukan apakah seseorang mengalami stres atau tidak (Putri & Bachri, 2022). Teknik manajemen stres merupakan upaya yang melibatkan keterampilan kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan menghadapi sumber stres sehingga dapat menurunkan tingkat stresnya. Selain untuk mengantisipasi stres, teknik manajemen stres juga dapat digunakan untuk mengelola stres.

Pemberian teknik manajemen stres telah terbukti efektif dalam membantu penyintas peristiwa stres dalam sejumlah temuan penelitian. Komunitas penyintas stres adalah narapidana wanita, karena mereka menghadapi situasi dan tekanan yang lebih kompleks seperti stereotip. Selain itu, teknik manajemen stres terbukti dapat menurunkan tingkat stres lansia di lingkungan sosial di Mataram. (Mentari et al., 2020) mengatakan bahwa keberhasilan metode manajemen stres juga diamati pada karyawan yang mengalami stres berat, seperti tim Basarnas Kota Padang.

Dalam dunia pendidikan juga, efektivitas teknik manajemen stres dapat dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian. Salah satu keberhasilan teknik manajemen stres adalah upaya untuk mengurangi prokrastinasi siswa, dengan bukti

menunjukkan bahwa pekerjaan akhir siswa menjadi lebih cepat setelah mengajarkan teknik manajemen stres (Moh, 2020). Teknik manajemen stres yang dikombinasikan dengan metode desensitisasi sistematis juga dapat mengurangi stres akademik siswa (Rahmawati et al., 2021).

Terdapat banyak cara untuk melakukan manajemen stres, yang pertama adalah mengubah stres buruk menjadi stres yang baik, dimana tuntutan/ancaman/kecemasan/keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman diubah menjadi sesuatu yang positif sehingga menjadi termotivasi dan produktif. Cara lain adalah dengan mengurangi stres itu sendiri. Metode ini dapat diterapkan dengan menyesuaikan kondisi tempat kerja dengan kemampuan fisik dan mental individu. Selain itu, bisa juga dengan cara mengubah beban pekerjaan yang sulit dengan cara meminimalkannya menggunakan manajemen waktu yang baik. Selain itu, meningkatkan komunikasi antar rekan kerja juga dapat meminimalisir stress di tempat kerja, jika antar rekan saling memahami, maka stres akan berkurang (Hidayati, 2021).

Beberapa hal yang membuat metode manajemen stres berhasil adalah penerapan berbagai strategi didalamnya. Salah satu strategi untuk mengatasi stres adalah kegiatan relaksasi. Relaksasi terbukti efektif untuk mengurangi stres, terutama di masa darurat Covid-19. Penerapan relaksasi terbukti dapat meredakan ketegangan pada pasien Covid-19 dan mempercepat proses penyembuhan (Rahmawati et al., 2021). Kegiatan relaksasi selama pembelajaran daring juga dapat mengurangi stres dan mempercepat pembelajaran.

Kegiatan lain dalam rangkaian teknik manajemen stres adalah penerapan *emotion-focused coping*. Strategi koping emosional telah terbukti mengurangi tingkat stres pada karyawan yang berisiko mengalami stres tinggi, seperti *supervisor*. Strategi koping emosional juga telah terbukti mengurangi kelelahan pada petugas layanan kesehatan, seperti perawat. Dalam dunia pendidikan, kegiatan koping yang berfokus pada emosi telah terbukti mengurangi tingkat stres bahkan pada siswa dengan tingkat stres tinggi, seperti mahasiswa kedokteran (Riskesdas et al., 2008)

Strategi manajemen stres berikutnya adalah penguatan positif. Pada dasarnya metode ini lebih sering digunakan untuk meningkatkan motivasi pasien rumah sakit. Bukti keefektifan teknik penguatan positif adalah upaya peningkatan motivasi pasien gagal ginjal kronik di RS Muhammadiyah Semarang, dimana terlihat *mood* pasien yang mendapat motivasi penguatan positif lebih baik (Wijaya & Rahayu, 2019). Teknik penguatan positif juga dapat mengurangi besarnya halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Magelang (Sapardo, 2019).

Strategi lainnya dari teknik manajemen stres adalah dukungan sosial. Dukungan sosial terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang

dalam situasi tertentu, seperti narapidana wanita (Windistiar, 2016). Stres di dunia akademis sendiri memiliki korelasi yang signifikan dengan faktor dukungan sosial (Purna, 2020). Ketika seseorang memiliki dukungan sosial yang baik, biasanya hal itu berdampak positif pada kesehatan mentalnya.

Menjaga kesehatan fisik juga merupakan salah satu sarana manajemen stres. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Napitupulu (2021), dapat disimpulkan bahwa perilaku aktifitas mahasiswa memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan terjadinya stres serta manajemennya. Dengan demikian, kondisi kesehatan fisik mahasiswa harus dijaga dengan baik demi menunjang manajemen stres pada mahasiswa.

Religiusitas juga terbukti saling berkaitan dengan tingkat manajemen stres pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2016) terhadap siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Kasihan, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stres siswa. Hal itu berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada siswa, maka semakin tinggi pula manajemen stress pada siswa tersebut.

Metode lain untuk mengatasi stres adalah *mindfulness*. Hamilton (dalam Afandi, 2007) menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi stres karena memusatkan perhatian pada saat ini dan tidak berangan mengenai masa depan. Karena *mindfulness* secara teoritis mampu menggambarkan perasaan emosional seseorang dan melibatkan penerimaan emosional terhadap pengalaman internal (Berek, 2020). Dipercayai bahwa *mindfulness* memberi individu ruang untuk berpikir dan merupakan dasar untuk *mental agility* (ketangkasan mental), *resilience* (fleksibilitas), dan *self-awareness* (kesadaran diri). Dengan demikian, *mindfulness* dapat mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan keterbukaan terhadap ide-ide baru serta empati yang lebih baik. Sederhananya, penerapan *mindfulness* dalam bekerja dapat diterapkan dengan mengendalikan pikiran dan fokus pada apa yang sedang dikerjakan. Ini adalah contoh sederhana yang dapat diterapkan baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal menghadapi stres yang dialami oleh mahasiswa baru, Huxley mengajukan enam langkah untuk menghadapi stres yang muncul yaitu:

#### 1. *Aware* terhadap stres

Situasi stres dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Menyadari stres berarti mampu mengenali tanda-tanda dari adanya situasi stres. Bagi sebagian orang, tanda-tanda ini mungkin dapat berupa perasaan lelah, mudah marah atau gelisah, serta perilaku agresif atau menarik diri dari orang lain.

#### 2. Melakukan *time out*

Langkah selanjutnya setelah mengenali stres adalah melakukan *time out* (menyingkir sejenak). Saat keadaan memanas, menyingkir sejenak akan memberi

kesempatan untuk menenangkan diri. Langkah ini juga berguna untuk mencegah dari mengatakan atau melakukan tindakan yang tidak diinginkan.

#### 3. Menyusun rencana *self-care*

Kesibukan atas tugas-tugas sering menyebabkan orang mengabaikan kebutuhan fisik, emosi dan spiritual mereka sendiri. Dengan menyediakan waktu untuk perawatan diri, Anda dapat mengurangi stres yang dialami, yaitu dengan cara seperti tidur nyenyak, olahraga, meditasi, atau relaksasi.

#### 4. Menyusun rencana pengelolaan waktu

Menyelesaikan tugas dengan menyusun rencana pengelolaan waktu, membuat skala prioritas dan membuat jadwal akan sangat membantu menghadapi situasi stres yang kemungkinan muncul.

#### 5. Memecahkan masalah bersama

Sebagai mahasiswa baru, cara berpikir bahwa kita harus dapat menyelesaikan semua masalah hanya akan meningkatkan stres. Mengajak teman untuk berdiskusi bersama untuk memecahkan masalah dapat meningkatkan partisipasi mereka sehingga dapat membantu mengembangkan keterampilan memecahkan masalah di masa depan.

#### 6. Cari dukungan

Ketika situasi stres berada di luar kemampuan kita untuk mengatasinya, solusi yang realistis adalah mencari dukungan dari orang-orang terdekat kita.

Berdasarkan penelitian Johansson (2013), manajemen stres dengan metode kognitif-behavioral memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi berkurangnya tingkat stres siswa antara lain karena modul dan materi pelatihan berisi pengenalan tentang stres dan cara mereduksi stres, sehingga dapat memotivasi mahasiswa untuk memahami pentingnya cara mereduksi stres. Faktor keberhasilan lainnya tidak lepas dari peran pelatih (*trainer*). *Trainer* mampu memberi contoh konkrit dalam menghadapi stres. Faktor selanjutnya adalah manajemen stres dilakukan dengan kelompok yang jumlahnya tidak banyak. Dalam kelompok akan terjadi pencerahan, menerima sugesti, pembenaran keyakinan dan dapat berbagi masalah dengan yang lain. Manajemen stres adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres atau mengurangi respon stres yang muncul dalam diri seseorang. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa manajemen stres bertujuan untuk mencegah terjadinya respon stres yang lebih berat. Metode manajemen stres yang digunakan dalam penelitian Kurniasih dan Liza (2018) adalah metode *cognitive-behavior* yang menekankan pada teknik restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut mengubah perilaku yang dapat mereduksi kondisi stres mahasiswa. Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### 4. Kesimpulan

Teknik manajemen stres merupakan upaya yang melibatkan keterampilan kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan menghadapi sumber stres sehingga dapat menurunkan tingkat stresnya. Pemberian teknik manajemen stres telah terbukti efektif dalam sejumlah temuan penelitian. Beberapa hal yang membuat metode manajemen stres berhasil ialah penerapan berbagai strategi didalamnya. Strategi-strategi atau teknik-teknik tersebut diantaranya yaitu relaksasi, *emotion-focused coping*, penguatan positif, dukungan sosial, menjaga kesehatan fisik, religiusitas, *mindfulness*, metode kognitif-behavioral, dan strategi-strategi yang dikemukakan oleh Huxley.

#### Referensi

- Afandi, N. A. (2007). Pelatihan Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul. Tesis. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Khoirina, I. (2021). Manajemen Stress Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-Hari (*Studi Kasus Pada Tiga Remaja Broken Home*).
- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 7(2), 48-52.
- Marisa, C., & Susiati, S. (2021). Manajemen Stres Pada Remaja Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i1.5936>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 91.
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.
- Riskesdas, Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2008). *Motivasi dan manajemen stress*. 1–316. <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/blp/catalog/book/112>
- Rochani. (2020). Pelatihan MANAJEMEN STRES UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES GURU SELAMA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, 11–21.
- Sapardo, F. J. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 217–224. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4776>
- Saputra, S. D. (2016). Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(8), 171.
- Sumbaga, M. F. (2022). Manajemen Stres: Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan Mindfulness. *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 82-83.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*. 6(2), 945-946.