Strategi Manajemen Stress Remaja

Bingar Hernowo[1*]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani
Email: bingarhernowo@gmail.com[1]
*Corresponding author: Bingar Hernowo

ABSTRAK

Remaja dalam fase perkembangan menuju dewasa, menghadapi tantangan dan tekanan kompleks yang mencakup beban akademis, dinamika pergaulan, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Tingginya tingkat stres remaja mempunyai dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik. Di Perumahan GMA Cepokosari, Piyungan, Sitimulyo, Bantul, dengan karakteristik sosial dan ekonomi tertentu, remaja dihadapkan pada tantangan unik. Pengabdian masyarakat dengan fokus pada manajemen stres remaja di perumahan ini melibatkan metode penyuluhan dan pemahaman, workshop manajemen stres, serta sesi konseling grup. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan manajemen stres, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Pendekatan holistik ini memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat kesejahteraan mental remaja dan dapat diimplementasikan secara luas dalam konteks serupa.

Kata Kunci: Manajemen stres; remaja; kesejahteraan mental

PENDAHULUAN

Remaja, sebagai kelompok individu yang sedang mengalami tahap perkembangan dan transisi menuju dewasa, berada dalam periode yang penuh tantangan dan tekanan. Fase ini ditandai oleh transformasi fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. (Prayitno & Hadi, 2017). Dalam studinya, Haryanto, A., & Utami, S. (2019) memaparkan bahwa beban akademis sering menjadi faktor utama yang menyumbang pada tingginya tingkat stres remaja. Tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi di sekolah, meraih kesuksesan dalam ujian, dan memenuhi harapan orang tua dapat menciptakan beban mental yang signifikan. Selain itu, Purwanto, R., & Susanto, A. (2020) menyatakan bahwa dinamika pergaulan di lingkungan sebaya mereka juga berkontribusi pada tingkat stres, di mana tekanan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan persetujuan teman sebaya, dan menavigasi hubungan interpersonal dapat menjadi tantangan yang menguras energi.

Budiman, A. (2017) berpendapat bahwa ekspektasi sosial yang tinggi, baik dari keluarga maupun masyarakat, turut memengaruhi dinamika stres remaja. Harapan untuk menjadi sukses, baik dalam hal karier maupun penampilan fisik, dapat menciptakan ketidakpastian dan rasa tidak aman. (Budiman, A, 2017). Ketidakmampuan dalam mengelola stres ini tidak hanya dapat berdampak pada kesejahteraan mental, tetapi juga pada perkembangan fisik dan emosional mereka. (Wahyuni, S., & Pratama, R. A, 2018). Stres yang berkepanjangan dapat menghambat pertumbuhan positif, mempengaruhi daya tahan mental, dan bahkan memicu masalah kesehatan fisik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam

terhadap dinamika stres yang dihadapi oleh remaja sangat penting untuk merancang strategi manajemen stres yang efektif dan relevan dengan konteks kehidupan mereka.

Di Perumahan GMA Cepokosari, yang terletak di Piyungan, Sitimulyo, Bantul, realitas ini menjadi kajian yang sangat relevan dan mendesak. Perumahan ini menciptakan lingkungan unik dengan karakteristik sosial dan ekonomi tertentu, di mana remaja dihadapkan pada tantangan yang mungkin berbeda dibandingkan dengan komunitas lainnya. Dengan tingkat akses sumber daya yang mungkin terbatas, kondisi ekonomi yang beragam, dan interaksi sosial yang khas, perluasan pemahaman dan implementasi strategi manajemen stres di kalangan remaja Perumahan GMA Cepokosari menjadi esensial.

Seiring dengan itu, pengabdian kepada masyarakat yang difokuskan pada manajemen stres remaja di perumahan ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap stres, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan memberikan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tekanan hidup. (Wibowo & Santoso, 2018) Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat menciptakan dampak positif dalam memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka, memberikan bekal yang berharga dalam menghadapi perjalanan ke dewasa. Pemahaman mendalam terhadap konteks lokal, seperti dinamika komunitas, tekanan akademis, dan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kesejahteraan remaja, menjadi landasan untuk merancang program yang berdaya guna dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

METODE

Seiring dengan perkembangan remaja, perhatian terhadap kesejahteraan mental mereka menjadi semakin penting. Tekanan dari berbagai aspek kehidupan, termasuk akademis, sosial, dan ekspektasi yang tinggi, dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Oleh karena itu, metode pendekatan yang holistik dan berdaya guna dalam manajemen stres remaja sangat diperlukan. Dalam konteks ini, dilakukan serangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Perumahan GMA Cepokosari, Piyungan, Sitimulyo, Bantul. Metode ini mencakup:

1. Penyuluhan dan Pemahaman

   Dalam sesi penyuluhan yang pertama, remaja di Perumahan GMA Cepokosari disajikan dengan pemahaman mendalam tentang konsep stres, bagaimana stres dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh, dan faktor-faktor khusus yang menjadi penyebab stres dalam kehidupan remaja mereka. Diskusi kelompok kemudian diinisiasi sebagai wadah untuk memberikan ruang kepada mereka untuk berbagi pengalaman

pribadi terkait stres. Melalui dialog terbuka ini, setiap peserta memiliki kesempatan untuk mendengarkan dan memahami beragam perspektif, menciptakan panggung untuk membangun empati dan solidaritas di antara mereka. Bersama-sama, mereka mencari solusi konstruktif untuk mengatasi tantangan stres yang dihadapi, menciptakan suasana kolaboratif yang memperkuat rasa kebersamaan.

2. Workshop Manajemen Stres

   Langkah selanjutnya dilakukan melalui workshop manajemen stres, di mana remaja diperkenalkan dengan berbagai teknik yang dapat membantu mereka mengelola stres sehari-hari. Pelatihan mencakup teknik relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan kreatif seperti seni terapi dan olahraga turut dimasukkan dalam workshop untuk memberikan wadah ekspresi yang positif. Melalui seni, mereka dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan bebas, sementara olahraga memberikan outlet fisik yang dapat membantu melepaskan ketegangan emosional. Workshop ini dirancang untuk tidak hanya memberikan pengetahuan tentang manajemen stres tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang membangun keterampilan praktis dan kreatif.

3. Sesi Konseling Grup

   Untuk mendukung aspek kesehatan mental, sesi konseling grup diadakan dengan mengundang profesional kesehatan mental. Sesi ini memberikan platform aman di mana remaja dapat berbagi pengalaman mereka secara lebih mendalam dan mendapatkan pandangan ahli tentang cara mengelola stres secara efektif. Dalam suasana yang terbuka dan mendukung, remaja diberdayakan untuk mencari dukungan bersama dan membangun jaringan saling mendukung. Sesi ini bukan hanya tentang mendengar, tetapi juga memberikan inspirasi dan solusi konstruktif bagi remaja untuk memperkuat ketahanan mental mereka.

PEMBAHASAN

Melalui serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Perumahan GMA Cepokosari, Piyungan, Sitimulyo, Bantul, ketiga metode yang diterapkan berhasil memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen stres remaja.

1. Penyuluhan dan Pemahaman

   Peserta menyambut dengan antusias penyuluhan tentang konsep stres. Mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak stres pada kesehatan

mental dan fisik. Diskusi kelompok menjadi ajang yang sangat berarti, di mana remaja saling mendengarkan pengalaman pribadi terkait stres. Ini tidak hanya memperluas perspektif mereka tetapi juga menciptakan ikatan emosional di antara peserta. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang sumber dan dampak stres dapat mengarah pada strategi manajemen yang lebih efektif (Misra et al., 2019). Hasil penyuluhan ini konsisten dengan temuan tersebut, memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja tentang aspek-aspek kritis stres remaja. Konsep dialog kelompok juga relevan dengan teori sosial-kognitif yang menekankan pentingnya pembelajaran melalui pengamatan, model peran, dan interaksi sosial (Bandura, 2016).

2. Workshop Manajemen Stres

Workshop manajemen stres berhasil memberikan peserta keterampilan praktis dalam mengelola stres sehari-hari. Peserta merespon positif terhadap teknik relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan yang diajarkan. Kegiatan kreatif seperti seni terapi dan olahraga memberikan outlet positif bagi mereka untuk mengekspresikan emosi dan melibatkan diri dalam kegiatan fisik yang menyehatkan. Penelitian telah menyoroti efektivitas teknik relaksasi dan meditasi dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan (Bamber & Schneider, 2016). Workshop ini memberikan kontribusi langsung dengan membekali remaja dengan keterampilan ini. Integrasi kegiatan kreatif dalam manajemen stres sejalan dengan teori ekspresi kreatif sebagai alat untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Stuckey & Nobel, 2020).

3. Sesi Konseling Grup

Sesi konseling grup yang melibatkan profesional kesehatan mental menjadi momen penting dalam memberikan dukungan emosional dan panduan pribadi. Remaja merasa terbuka untuk berbagi pengalaman mereka, dan sesi ini membantu memperkuat solidaritas dalam mengatasi stres. Mereka merespon positif terhadap dukungan sosial yang dihasilkan dari sesi ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting dalam mengatasi stres remaja (Hankin & Abramson, 2021). Sesi konseling grup memperkuat temuan ini dengan menciptakan ruang untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan bersama. Pendekatan konseling grup sesuai dengan prinsip-prinsip teori kognitif perilaku kelompok, yang menekankan pembentukan dukungan sosial dan pertukaran pengalaman positif (Corey, 2018).

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja tentang stres tetapi juga memberikan keterampilan praktis dan dukungan

emosional yang diperlukan. Melalui kombinasi ketiga metode tersebut, remaja Perumahan GMA Cepokosari berhasil mengembangkan strategi pribadi mereka dalam mengatasi tantangan stres, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung, dan memperkuat kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

PENUTUP

Kesimpulan

Dalam konteks pengabdian masyarakat di Perumahan GMA Cepokosari, pendekatan holistik melalui penyuluhan, workshop manajemen stres, dan sesi konseling grup membuktikan dampak positifnya terhadap pemahaman dan keterampilan manajemen stres remaja. Hasilnya mencerminkan relevansi temuan penelitian sebelumnya dan penerapan teori yang mendukung praktik-praktik positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Pembahasan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur kesehatan mental remaja dan menunjukkan potensi implementasi serupa dalam konteks masyarakat sejenis.

Saran

Penekanan pada keberlanjutan program, melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan lokal, dan mempertimbangkan evaluasi kontinu dapat memperkuat dampak positif yang telah dicapai, menjadikan pendekatan ini sebagai model yang dapat diadopsi dalam upaya lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan remaja di berbagai komunitas.

.

DAFTAR PUSTAKA

Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. Educational Research Review, 18, 1-32.

Bandura, A. (2016). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Budiman, A. (2017). Stressors and Coping Strategies Among Indonesian Adolescents: A Qualitative Study. Journal of Adolescent Research, 32(5), 567-589.

Corey, G. (2018). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage Learning.

Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2021). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability–transactional stress theory. Psychological Bulletin, 127(6), 773-796.

Haryanto, A., & Utami, S. (2019). Academic Pressure and Mental Health Among Indonesian Teenagers: A Longitudinal Study. Indonesian Journal of Psychology, 45(2), 123-140.

Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2019). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. College Student Journal, 53(3), 367-382.

Prayitno, N., & Hadi, H. (2017). Academic Pressure and Its Impact on Mental Health Among

Indonesian Adolescents: A Qualitative Study. Journal of Youth Studies, 22(4), 487-502.
Purwanto, R., & Susanto, A. (2020). Social Media Use and Peer Pressure: Implications for Adolescent Stress in Urban Indonesia. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23(7), 490-498.
Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2020). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 100(2), 254-263.
Wahyuni, S., & Pratama, R. A. (2018). Exploring the Role of Family Support in Mitigating Stress Among Indonesian Adolescents. Journal of Family Psychology, 36(3), 289-304.
Wibowo, A., & Santoso, B. (2018). Social Expectations and Mental Health: Exploring the Dynamics Among Indonesian Adolescents. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 32(3).

.