
PROGRAM MANAJEMEN STRESS BERFOKUS PADA MASALAH, EMOSI DAN RELIGIOUS COPING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Bety Agustina Rahayu^{1*}, Agustiningsih², Nova Maulana³, Debby Yulianthi Maria⁴

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55194

²Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Jl. Parangtritis No.Km. 11, Manding, Sabdodadi, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55715

^{3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bina Bangsa, Jl Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, 42124

E-mail Correspondence: *betyagustina@stikessuryaglobal.ac.id

Info Artikel:

Diterima : 30 Januari 2024

Diperbaiki : 15 Februari 2024

Disetujui : 20 Februari 2024

Kata Kunci: emotion, kesehatan mental, manajemen stress, remaja, religious coping

Keywords: *emotion, mental health, stress management, teenagers, religious coping*

Abstrak: Masa remaja masuk dalam masa yang rentan dalam proses mengembangkan identitas dan kemandirian. Berbagai macam tuntutan dapat menyebabkan stres yang berujung pada keputusan untuk meninggalkan sekolah. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan siswa mengatakan sering stress karena masalah keluarga dan 5 diantaranya mengatakan tidak begitu peduli dengan nilai akademik. Seluruh siswa beragama Islam namun ada yang mengatakan sering bolong sholat dan jarang membaca Al-Quran. Program manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan religious coping dipilih dalam kegiatan ini untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Penyuluhan dan diskusi. Kegiatan dilakukan 7 sesi pertemuan yang diikuti 21 siswa. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di MA Baburroyan Yogyakarta didapatkan hasil berdasarkan SRQ-20 mayoritas remaja menunjukkan adanya tanda dan gejala stress sebanyak 20 siswa (95,24%). Sebanyak 21 siswa (100%) siswa mengatakan stress ditimbulkan karena masalah sekolah, 16 siswa (76,19%) mengatakan stress akibat pertemanan dan 14 siswa (66,67%) mendapatkan tekanan dari keluarga.

Abstract: *Adolescence is a vulnerable period in the process of developing identity and independence. Various kinds of demands can cause stress which leads to the decision to leave school. The results of a preliminary study conducted by students stated that they were often stressed due to family problems and 5 of them said they did not really care about academic grades. All students are Muslim, but some say they often miss prayers and rarely read the Koran. A stress management program focusing on problems, emotions and*

religious coping was chosen in this activity to improve teenagers' mental health. Counseling and discussion are the method. The activity was carried out in 7 meeting sessions which were attended by 21 students. The results of the community service carried out at MA Baburroyyan Yogyakarta showed that based on SRQ-20, the majority of teenagers showed signs and symptoms of stress, as many as 20 students (95.24%). A total of 21 students (100%) said stress was caused by school problems, 16 students (76.19%) said stress was due to friendships and 14 students (66.67%) received pressure from their families. In this service activity, stress management has been carried out focusing on problems, emotions and religious coping.

Pendahuluan

Meningkatnya emosi pada remaja usia 13–19 tahun dapat terjadi karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru (Supriadi et al., 2017). Keadaan tersebut menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga remaja sering dikatakan sebagai usia yang rentan akan masalah (Hidayah Nur, 2016).

Menurut National Institute of Mental Health pada tahun 2015 sebanyak 12,5% remaja berusia 12–17 tahun mengalami setidaknya satu episode episode depresi yang serius (Shofialany & Ismawati, 2023). Masa puber pada remaja akan mempengaruhi perubahan dan perkembangan fisiologis seperti pengenalan bentuk tubuh dan psikologis yang akan berdampak emosional pada kehidupan remaja. Perubahan bentuk tubuh, interaksi rekan sebaya, pengakuan akan harga diri, dan ditambah lagi perkembangan sosial media yang semakin merajalela berpotensi menempatkan seseorang remaja akan mengalami gangguan psikologis (Damayanti & Susilawati, 2021).

Pada usia remaja telah memasuki proses mengembangkan identitas dan kemandirian, tetapi di saat yang sama harus menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan seksualitas, hubungan dengan teman sebaya, dan kebutuhan untuk diakui (Diananda, 2018). American Academy of Pediatrics menjelaskan bahwa masa remaja adalah momen di mana seorang manusia mengalami perkembangan cepat dalam lima hal, moral, sosial, fisik, kognitif, dan emosional (Fitriya et al., 2022). Melihat hal ini maka orang tua dan guru harus terlibat dalam pemantauan serta pencegahan masalah kesehatan mental.

Pada dasarnya, semua manusia membutuhkan rasa aman dan terlindungi untuk memenuhi kebutuhan fisik, seperti makanan, pakaian, dan perawatan Kesehatan (Muazaroh & Subaidi, 2019). Salah satu poin penting yang perlu diketahui orang tua terkait dengan pemenuhan kebutuhan remaja adalah rasa frustrasi anak remaja karena menganggap orang tuanya tidak memahami dirinya. Pada momen inilah sering terjadi konflik antara remaja dan orang tua karena ada miskomunikasi (Rivas & Albertos, 2023).

Apapun masalah yang dihadapi seseorang sesungguhnya Allah telah menjanjikan adanya solusi dan kemudahan dalam menghadapi cobaan yang terjadi sesuai dengan QS Al Insyirah ayat 1 sampai 8. Dimana kandungan surat ini membangun pemikiran manusia untuk selalu optimis dalam menghadapi ujian dari Allah. Disebutkan juga dalam sumber yang sama, ayat ini merubah paradigma berfikir manusia yang meyakini bahwa dalam satu kesulitan terdapat jalan keluar (CNN Indonesia, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat 10 siswa mengatakan sering stress dengan masalah keluarga dan 5 diantaranya mengatakan tidak begitu peduli dengan nilai akademik. Hasil studi pendahuluan dengan 10 siswa mengatakan beragama Islam namun sering bolong sholatnya dan jarang membaca Al-Quran. Jika punya masalah biasanya curhat kepada teman dan jarang mencurahkan saat ibadah. Melihat masalah yang ada selain dukungan keluarga atau orang lain kemampuan diri beradaptasi harus dikuatkan. Salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan manajemen stress. Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan. Penanganan dapat dilakukan dengan coping religious dimana teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang tak terbatas yang disebut dengan Tuhan. Melihat masalah yang ada maka dalam kegiatan ini pengabdian merumuskan kegiatan program manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan religious coping dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan yang telah dirancang berdasarkan hasil survey masalah yang ditemukan di lapangan yaitu MA Baburroyyan Yogyakarta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 siswa. Metode pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan ceramah, dan juga diskusi tanya jawab serta pelatihan digunakan dalam kegiatan ini. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan lembar kerja, media laptop untuk menampilkan materi powerpoint, LCD dan proyektor. Sebagai media evaluasi juga dilakukan penyebaran kuesioner pretest dan posttest tentang materi. Rancangan evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui ketercapaian atau keberhasilan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest dan posttest sebagai evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan PKM yang telah dilakukan merujuk pada Tabel 1.

Tabel 1 Pelaksanaan Kegiatan		
Jenis Kegiatan	Uraian	Penanggungjawab
Perencanaan kegiatan	Merencanakan kegiatan pelaksanaan abdimas pretest dan posttest	Ketua dan tim Pengabdian
Perijinan	Kepala ke sekolah	
Koordinasi pihak terkait	Koordinasi dengan pihak internal (team pengabdian) dan pihak eksternal (tempat pengabdian)	
Pelaksanaan kegiatan	- Perkenalan oleh team - Materi - Diskusi - Praktik	
Evaluasi kegiatan	Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan	
Pembuatan laporan	Pengumpulan berkas data hasil kegiatan, hasil Evaluasi kegiatan Pembuatan laporan kegiatan	

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan program manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan religious coping dalam meningkatkan kesehatan mental remaja MA.

Kegiatan ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dikemukakan oleh American Academy of Pediatrics dimana masa remaja adalah momen di mana seorang manusia mengalami perkembangan cepat dalam lima hal, moral, sosial, fisik, kognitif, dan emosional (Fitriya et al., 2022). Diusia remaja stres dapat terjadi karena mereka terbebani oleh masalah sekolah, pertemanan, atau tekanan dari keluarga (Anggraini & Nurhanifah, 2023). Berikut analisa penyebab stress peserta pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Analisa Penyebab Stress Remaja

Penyebab stress	Jumlah (n=21)	Persentase (%)
Sekolah	21	100,00
Pertemanan	16	76,19
Tekanan dari keluarga	14	66,67

Program manajemen stress dimulai dengan analisa problem dari masalah yang dihadapi peserta serta emosi yang dilakukan. Setelah mengenali dan menganalisa kemampuan diri peserta dilanjutkan dengan memberikan edukasi pada remaja tentang spiritual coping, tehnik relaksasi pernapasan, doa/zikir, dan sharing manajemen stress. Sejalan dengan kegiatan dari (Suhermi et al., 2022) pelaksanaan manajemen stres dalam kegiatan ini juga dilakukan selama tujuh sesi dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam, dua kali dalam seminggu. Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik coping stress dan sharing partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas. Namun pada sesi dua hingga terakhir, pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi, baik relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, dan doa/zikir.

Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik coping stress dan sharing partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas. Namun pada sesi dua hingga terakhir pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi. Berikut adalah uraian dari kegiatan yang dilakukan dalam masing-masing sesi.

1. Sesi satu berisi pembahasan perkembangan dan tugas pada masa remaja baik aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. Dalam sesi ini dijelaskan pula mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental pada remaja.

2. Sesi dua berisi pembahasan mengenai masalah kesehatan mental pada remaja, terutama kaitannya dengan stres. Di dalam sesi ini, partisipan mulai diajarkan cara melakukan relaksasi pernapasan.
3. Sesi tiga membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami. Partisipan diminta mengelompokkan cara-cara yang biasa mereka lakukan ke dalam tiga jenis coping stress, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan religious coping.
4. Sesi empat membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang bersifat lebih adaptif.
5. Sesi lima membahas mengenai langkah-langkah melakukan pemecahan masalah. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk melakukan Latihan melakukan pemecahan terhadap masalah yang dialami dan mencobakan solusi yang dipilihnya untuk mengatasi masalah tersebut dalam rentang waktu satu minggu.
6. Sesi enam berisi pembahasan mengenai hasil uji coba pemecahan masalah yang telah dilakukan. Sesi ini juga membahas mengenai rasa syukur partisipan terhadap kehidupannya untuk membangkitkan motivasi dan keyakinan mereka terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai sumber stres yang mungkin muncul.
7. Sesi tujuh dilakuan evaluasi dan kesimpulan kegiatan.

Indikator penilaian coping dan emosional problem ini didasarkan pada kemampuan peserta dalam melakukan hal-hal seperti ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Manajemen Stress Yang Telah Dilakukan Remaja

Manajeme Stress	Indikator	Jumlah (n=21)	Persentase (%)
Problem-focused coping	Mencari informasi tentang masalah yang dihadapi	12	57,14
	Lebih berfokus pada penyelesaian masalah	18	85,71
	Mencari langkah terbaik dalam menyelesaikan masalah	16	76,19
	Melakukan analisa pada masalah yang dihadapi	11	52,38
Emotion-focused coping	Mencari dukungan positif dari orang lain atau keluarga	10	47,62
	Melepaskan diri dari masalah dan membuat harapan yang sifatnya positif	12	57,14
	Melakukan kontrol diri	10	47,62
	Menerima dan berdamai dengan masalah yang dihadapi	12	57,14
	Mendekatkan diri dengan Tuhan YME	20	95,24
Religious coping			
Positive thinking	Meyakini Allah akan memberikan kemudahan setelah kesulitan	21	100,00
	Lapang ada menerima masalah yang menimpa	16	76,19
	Meyakini Allah akan menghilangkan beban	21	100,00
	Meyakini ujian adalah bentuk Allah akan meninggikan derajat	21	100,00
Positive acting	Melakukan suatu pekerjaan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh	20	95,24
	Selalu berusaha melakukan perilaku nyata yang positif	20	95,24
	Tidak mudah putus asa	20	95,24
Positive Hoping	Berdoa	21	100,00
	Bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan	21	100,00
	sabar		
	Bersabar	21	100,00
	Sholat	21	100,00
	Dzikir	18	85,71
	Membaca Al-Quran	18	85,71

Melihat hal ini maka orang tua dan guru harus terlibat dalam pemantauan serta pencegahan masalah kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang yang ada maka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada stress pada siswa MA Baburroyyan Yogyakarta yang dikaji dengan kuesioner SRQ-20 dan ditemukan hasil 20 siswa menunjukkan adanya tanda dan gejala yang stress atau sebanyak 95,24%.

Upaya menjaga kesehatan mental bagi remaja perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya keparahan masalah. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini setelah dilakukan survey tentang problem selanjutnya dilakukan edukasi manajemen

stress yang mengadopsi pada kegiatan pengabdian masyarakat dari Suhermi et al., (2022) yang melakukan manajemen stress problem, emotion and religious coping dalam meningkatkan kesehatan mental. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini program manajemen stres bertujuan mendeteksi stress serta mengajarkan manajemen stress sebagai upaya menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesehatan mental maupun fisik pada remaja dengan menerapkan program manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan *religious coping*.

Religious coping merupakan penanganan stress dengan menggunakan teknik atau unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang tak terbatas yaitu Tuhan. Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stress dimana agama dapat memberikan arahan atau bimbingan, dukungan dan harapan seperti emosi. Ada tiga Langkah yang bisa dilakukan seseorang untuk menghadapi masalah dalam sisi spiritual coping yaitu :

1. Positive thinking, dalam tema ini mengadopsi dari Surat Al Insyirah Ayat 1-6 yang menyatakan setelah kesulitan ada kemudahan arti dalam Surat Al Insyirah Allah telah melapangkan dada umatnya, menghilangkan beban, yang memberatkan punggungmu, meninggikan nama, dan Allah menjanjikan setelah ada kesulitan pasti ada kemudahan.
2. Positive acting, dalam tema ini mengadopsi dari Surat Al Insyirah Ayat 7 maka jika melakukan suatu pekerjaan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka individu harus melakukan perilaku nyata yang positif dengan usaha yang konkrit dan tidak mudah putus asa.
3. Positive Hoping, sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ayat 8 yang berbunyi, "Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap ". Makna ayat diatas adalah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusiamau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoa dan bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan. Selain itu juga

ditegaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153, yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".

Berdasarkan ayat-ayat Al-Quran yang ada digunakan sebagai dasar spiritual coping sangat diperlukan sebagai pedoman hidup agar dapat memberikan ketenangan jiwa, salah satunya pada remaja.

Kesimpulan

Melihat hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di MA Baburroyyan Yogyakarta dengan tema program manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan religious coping dalam meningkatkan kesehatan mental remaja selama 7 sesi pertemuan. Berdasarkan SRQ-20 mayoritas remaja menunjukkan adanya tanda dan gejala stress sebanyak 20 siswa (95,24%). Sebanyak 21 siswa (100%) siswa mengatakan stress ditimbulkan karena masalah sekolah, 16 siswa (76,19%) mengatakan stress akibat pertemanan dan 14 siswa (66,67%) mendapatkan tekanan dari keluarga. Pada kegiatan pengabdian ini telah dilakukan manajemen stress berfokus pada masalah, emosi dan religious coping. Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta mengikuti kegiatan hingga akhir.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta yang memberikan bantuan dana sehingga kegiatan ini berjalan hingga selesai.

Referensi

- Anggraini, A. D., & Nurhanifah, L. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja dan Dewasa. In *osf.io*. *osf.io*.
- CNN Indonesia. (2023). *Surat Al Insyirah Ayat 1-8 Lengkap Arab, Latin, dan Artinya*. Cnnindonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/edukasi/20231201103940-569-1031458/surat-al-insyirah-ayat-1-8-lengkap-arab-latin-dan-artinya>
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 11(1), 109–124.

<https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>

- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Fitriya, A., Indriani, I., & Noor, F. A. (2022). Konsep Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di RA Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak. *Jurnal Raudhah*, 10(1). <https://doi.org/10.30829/raudhah.v10i1.1408>
- Hidayah Nur, H. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja “Identity Crisis of Adolescences.” *Sulesana Volume*, 10, 49–62.
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Maza>hib*, 7(1), 17–33.
- Rivas, S., & Albertos, A. (2023). Potential connection between positive frustration in family leisure time and the promotion of adolescent autonomy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1258748. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258748>
- Shofialany, P., & Ismawati, R. (2023). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayuran dengan Kejadian Gejala Depresi pada Mahasiswa S1 Gizi. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2), 153–164.
- Suhermi, Ramli, R., & Amir, H. (2022). Program Manajemen Stress (Problem , Emotion , and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 0–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v2i03>
- Supriadi, D., Yudiernawati, A., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Perkembangan Sosial Pada Remaja Di Smp Wahid Hasyim, Malang. *Nursing News*, 2(3), 1–342.