

EDUKASI MENGHINDARI STRESS MASA COVID-19 PADA REMAJA DI SMP PABA BINJAI TAHUN 2021

Evita Andriyani Lubis¹ Dalvi Dani² Arisadana³

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

³Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: andriyani.jasmin@gmail.com dalvidhani@gmail.com,
arisadan23@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 menyebabkan pelajar mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi yang terjadi pada pelajar akibat dari adanya tuntutan akademik yang menyebabkan pelajar mengalami gangguan fisiologis, psikologis, kognitif dan sosial. Strategi koping yang tepat akan membantu para pelajar dalam menangani stres akademik. Strategi koping dapat membantu dalam proses penyesuaian diri dan penyelesaian masalah terhadap kondisi yang menyebabkan stres akademik. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan strategi koping yaitu dengan pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik yang dialami siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19

Kata kunci: COVID-19; edukasi strategi koping; stres akademik; siswa

Abstract

Changes in the learning process during the COVID-19 pandemic caused students to experience academic stress. Academic stress is a condition in which students suffer from physiological, psychological, cognitive, and social disorders as a result of academic demands. Appropriate coping strategies is able to help students in dealing with academic stress. Coping strategies can help in the process of adjustment and problem solving to conditions that cause academic stress. One way that can be done in improving coping strategies is by providing education on coping strategies for academic stress experienced by students. This study aims to determine the effect of coping strategy education on students' academic stress during the COVID-19.

Keywords: Academic Stress; Coping Strategy Education; COVID-19; Studen

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan pemerintah menerapkan upaya-upaya dalam penanganannya. Sektor pendidikan merupakan salah satu sektor yang terdampak karena upaya penanganan pandemi COVID-19. Kondisi yang tidak menentu akibat adanya COVID-19 menyebabkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) membuat kebijakan yang berubah-ubah terkait sistem pembelajaran. Awal kondisi pandemi Kemendikbud menerapkan sistem pembelajaran daring. Namun, pemberlakuan sistem zona pada setiap daerah di Indonesia menyebabkan Kemendikbud memberi izin pada sekolah-sekolah yang berada pada zona yang aman untuk melakukan pembelajaran tatap muka (Kemendikbud, 2020). Perubahan terkait pelaksanaan proses pembelajaran yang diberlakukan oleh pemerintah menyebabkan siswa harus beradaptasi dengan sistem tersebut.

Terdapat kendala yang dialami oleh siswa selama perubahan yang terjadi pada sistem pembelajaran di masa pandemi seperti penugasan yang semakin banyak, akses pemenuhan kuota yang sulit, jaringan yang tidak stabil, lingkungan belajar yang monoton, media ajar yang membosankan hingga materi- materi yang sulit dipahami (Christiana, 2020). Kesulitan yang dialami oleh para siswa selama pembelajaran di masa pandemi dapat memberikan efek negatif bagi siswa baik dari aspek fisik, emosional, dan kognitif. Salah satu akibat yang paling sering dijumpai yaitu siswa yang merasa stres akibat beban pembelajaran yang semakin berat selama proses pembelajaran di masa pandemi (Asrowi, Susilo & Hartanto, 2020).

Stres merupakan salah satu respon dalam tubuh akibat adanya tekanan yang menimbulkan terjadinya ketidaksesuaian antara situasi dengan coping yang berisiko menimbulkan gangguan secara fisik, perilaku dan psikologis individu tersebut (Yusriyyah, 2020). Stres akibat dari kondisi akademik yang menimbulkan respon negatif baik pada fisik, perilaku, emosi dan pikiran individu disebut dengan stres akademik (Yusriyyah, 2020). Ketidakmampuan siswa dalam beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang mengakibatkan siswa merasa tertekan akibat tuntutan akademik sehingga dianggap menjadi gangguan. Hal ini yang dapat menjadi penyebab seorang siswa mengalami stres akademik (Fitriani, 2021).

2. METODE

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah kelurahan pujidadi

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Booklet
- Postera/
- Data sekunder kondisi umum kelurahan pujidadi

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan kelurahan pujidadi Binjai)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data Masyarakat yang meliputi: kendala yang dialami oleh siswa selama perubahan yang terjadi pada sistem pembelajaran di masa pandemi seperti penugasan yang semakin banyak, akses pemenuhan kuota yang sulit, jaringan yang tidak stabil, lingkungan belajar yang monoton, media ajar yang membosankan hingga materi-materi yang sulit dipahami. Kesulitan yang dialami oleh para siswa selama pembelajaran di masa pandemi dapat memberikan efek negatif bagi siswa baik dari aspek fisik, emosional

3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

3.1.1 Koordinasi dengan kelurahan pujidadi

Koordinasi dengan kelurahan pujidadi Binjai telah berlangsung sejak tahun 2020 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga siswa/i dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) kelurahan pujidadi Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas siswa/i, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga siswa/i secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus Kelurahan pujidadi

a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus kelurahan pujidadi binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada Siswa/I. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus kelurahan pujidadi Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi memberikan motivasi terhadap siswa pada masa pandemi pada Siswa/I dengan cara melaksanakan penyuluhan.

b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Kamis, 31 Maret pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi

sosialisasi tentang penyebab remaja mengalami stress di masa pandemi

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Kamis, 31 Maret 2021 Binjai. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Februari 2020, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur merupakan faktor yang memotivasi belajar pada Siswa/i di masa pandemi

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Senin, 31 Maret 2021 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi Siswa/I beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penatalaksanaan asam urat di kelurahan rambung timur, yang bertempat di kelurahan rambung barat yang dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2023 yang diikuti oleh 23 peserta, yang terdiri dari siswa dan siswi sekolah serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang guru di sekolah tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan edukasi kesehatan kepada masyarakat tentang pengelolaan kesehatan mental pada masa pandemi COVID 19 melalui kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Adapun ruang lingkup materi sosialisasi berupa: (1) pengantar pengelolaan kesehatan mental, (2) ruang lingkup pengelolaan kesehatan mental, (3) konsep pengelolaan kesehatan mental di masa pandemi, aktivitas/kegiatan pengelolaan kesehatan mental, (4) dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi orang sehat, dan pasien Covid-19, (5) kelompok rentan dan risiko tinggi gangguan kesehatan jiwa dan psikososialnya (6) perawatan kesehatan berbasis komunitas.

Pandemi Covid-19 dapat membuat orang menjadi stres.³ Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap penyakit menyebabkan emosi yang kuat muncul baik pada orang dewasa maupun anak-anak dari berbagai kategori usia. orang tua dengan penyakit kronis, para remaja, anak-anak serta tenaga kesehatan berisiko lebih tinggi untuk mengalami dampak buruk Covid-19 (Kaligis et al., 2020) Misalnya saja anak-anak dapat merasakan ketakutan dan kesedihan karena mereka tidak dapat bersosialisasi dan harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru di

rumah.³ Stres yang mungkin dialami masyarakat selama pandemi dapat bermanifestasi sebagai ketakutan dan kekhawatiran tentang kesehatan mereka, perubahan pola tidur dan pola makan, sulit tidur dan berkonsentrasi dan memburuknya masalah kesehatan. Manifestasi gangguan kesehatan mental yang paling umum adalah stres yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang rendah dan mudah marah (Kaligis et al., 2020).

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Gambaran stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di kelurahan pujidadi Binjai diberikan edukasi strategi koping dari 40 siswa sebagian besar memiliki tingkat stress sedang dengan jumlah 23 orang (57,5%). Gambaran stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di kelurahan pujidadi Binjai setelah diberikan edukasi strategi koping dari 40 siswa sebagian memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah 20 orang (50%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di kelurahan pujidadi Binjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Dinda. 2020. Pandemi COVID-19 Bisa Ganggu Kesehatan Mental Anak, Apa Tandanya? dikutip dari tirto.id (diakses pada 17 Juni 2020)
- Ersyafiani, Nurkhalisha. 2018. Self-Talk: Seni Berdialog dengan Diri Sendiri. <https://pijarpsikologi.org/self-talk-seni-berdialog-dengan-diri-sendiri/> (diakses pada 18 Juni 2020)
- Hanifa R., & Meilanny, B. S. 2016. Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share Social Work Journal*. 6(2), 154 – 272.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Jayani, Dwi. 2020. Program Belajar Dari Rumah. dikutip dari katadata.com (diakses pada 17 Juni 2020)
- Leonardi, Tino. 2020. Anak Mandiri Belajar di Rumah. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Martin, G., & Pear, J. 2015. Modifikasi Perilaku. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- merdeka.com. 2020. Data Terkini Jumlah Korban Virus Corona di Indonesia. (diakses pada 18 Juni 2020)
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2), 183-200.

- Prodjo, W.A. 2020. Saat Covid-19, Dukungan Psikososial Anak Penting Diberikan. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/18/192637571/saat-covid-19-dukkungan-psikososial-anak-penting-diberikan?page=all>. (diakses pada 18 Juni 2020)
- Putri, Herlina. 2020. Menjaga Keseimbangan Psikologi Anak Dimasa Pandemi. dikutip dari pikiranrakyat.com (diakses pada 17 Juni 2020)
- Santrock, J.W. 2003. Perkembangan Anak (terjemahan). Edisi Keenam, Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. Perkembangan Anak (terjemahan). Edisi Kesebelas, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.