

---

## PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI

Oleh:

Siti Khadijah<sup>1\*</sup>, Devi Indriastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Surakarta, Kementerian Kesehatan Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[Khadije1704@gmail.com](mailto:Khadije1704@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 21-04-2023

Revised: 05-05-2023

Accepted: 16-05-2023

### Keywords:

Remaja, Edukasi Manajemen Stres, Kesehatan Mental, Pembelajaran Online.

**Abstract:** *Stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri, kesehatan orang terdekatnya, pola tidur / pola makan berubah, sulit berkonsentrasi. Kondisi psikologis para remaja yang umumnya masih rentan dan mudah terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran online di masa pandemic. Metode Penelitian quasi eksperiment dengan rancangan pre test-post ttest with control grup design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling total 66 responden, masing-masing kelompok 33 responden, Uji Analisa data dependen t-Test (Paired t-tes), uji Wilcoxon. Hasil : Penelitian ini menunjukkan penurunan masalah kesehatan mental secara bermakna dengan  $p=0.000 < 0,05$ . pada kelompok edukasi manajemen stres dibandingkan kelompok tanpa edukasi manajemen stres dengan selisih 5,46 poin. Kesimpulan: Ada pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran online di masa pandemi. (Cambria, size 12 font Italic)*

---

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri kesehatan orang terdekatnya, pola tidur / pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, sehingga menggunakan obat – obatan / narkoba. Remaja yang sejatinya merupakan kelompok usia paling rentan akan stres dan kecemasan kini dihadapkan kepada sebuah polemik baru akibat wabah COVID-19 yang akan semakin meningkatkan resiko terjadinya stres dan kecemasan. Kegiatan yang biasanya dapat mereka lakukan dengan wajar kini menjadi terbatas, akses sosial kepada individu dan komunitas juga tidak dapat mereka lakukan seperti biasanya, hal inilah yang dapat menjadi tekanan-tekanan baru kepada kelompok rentan ini selama menghadapi wabah COVID-19<sup>1</sup>. Stres pada individu

---

<sup>1</sup> Lutfiyah et al, “Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire,” *Praxis* 3, no. 1 (2020): 20.

merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan beberapa penyakit pada manusia. Stres harus dikelola dengan baik agar individu dapat hidup sehat baik secara fisik maupun psikologis (jong-Jin et al, 2014).

Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya. Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah <sup>2</sup>.

<sup>3</sup> dijelaskan bahwa didapatkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat khususnya pada remaja saat pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini.

Kemampuan remaja dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan jiwa remaja khususnya manajemen stres. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk memberikan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa mereka sendiri <sup>4</sup>. Manajemen stres merupakan serangkaian strategi yang dapat membantu seseorang untuk memodifikasi berbagai perilaku yang beresiko terhadap kesehatan sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan, coping yang efektif, karena itu mengurangi konsekuensi – konsekuensi yang tidak sehat dari stres <sup>5</sup>.

Kebaruan penelitian ini adalah manajemen stress yang didalamnya terdapat self talk, sikap positif, aktifitas olahraga, Manajemen Waktu, Hidup sehat, mendengarkan music, nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran online di masa pandemic.

#### **LANDASAN TEORI**

Pengacuan pustaka dilakukan dengan menuliskan [nomor urut pada daftar pustaka] mis. [1], [1,2], [1,2,3]. Sitasi kepustakaan harus ada dalam Daftar Pustaka dan Daftar Pustaka harus ada sitasinya dalam naskah. Pustaka yang disitasi pertama kali pada naskah [1], harus ada pada daftar pustaka no satu, yg disitasi ke dua, muncul pada daftar pustaka no 2, begitu seterusnya. Daftar pustaka urut kemunculan sitasi, bukan urut nama belakang. Daftar pustaka hanya memuat pustaka yang benar benar disitasi pada naskah.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan quasi-experimental pre-post test dengan desain control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/i kelas XII SMK Negeri 1 Sambi sejumlah 191 siswa/i. pengambilan sampel purposive sampling 66 siswa dengan kriteria inklusi meliputi 1.Siswa/i yang mengalami stres saat pandemi dalam proses pembelajaran online, 2. berusia 15 – 18 tahun, 3. menjalani pembelajaran online. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ) untuk mengukur kesehatan mental.

---

<sup>2</sup> Ertanti et al, “Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja,” *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 10, no. 2 (2019): 595–608.

<sup>3</sup> Sherien et al, “Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19” 7, no. 2 (2020): 248–256.

<sup>4</sup> Ertanti et al, “Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja.”

<sup>5</sup> Hanik et al, “Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres (The Influence Of Adolescent Mental Health Education Towards Stress Management Ability),” no. September (2017): 28–30.

### Intervensi

Tahap pertama menjelaskan informasi, melakukan pengukuran pre test, dan memberi edukasi manajemen stres menggunakan zoom dengan waktu 30-60 menit, siswa mendapat buku panduan manajemen stress yang dapat diperoleh melalui chat zoom, Tahap kedua manajemen stress dilakukan secara mandiri selama 12 hari kemudian dilakukan pengukuran post test. Data Analisa menggunakan uji Wilcoxon

Penelitian ini dilakukan untuk ethical clearance di komite etik RSUD Moewardi Surakarta pada 4 Maret 2021. dengan nomor sertifikat 222/II/HREC/2021:

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia di SMK Negeri 1 Sambu Boyolali**

Karakteristik		Responden	
		frekuensi	%
Jenis kelamin	Perempuan	49	74
	Laki - laki	17	26
Usia	11-14 tahun	-	-
	14-17 tahun	14	21,2
	17-20 tahun	52	78,7

Hasil penelitian menunjukkan Mayoritas berjenis kelamin perempuan, (74 %) dan berada di rentan usia 17-20 tahun (Usia Remaja Akhir) (78,7 %) dari total sampel.

**Tabel 2 Pengaruh Edukasi Manajemen Stress**

Group	Pre Post	Mean	Std. Dev	Min-Max	Selisih	P Value
Kon Trol Uji Wilcoxon	<i>Pre</i>	14.59	2.08	12-19	0.12	0.157
	<i>Post</i>	14.47	1.97	11-19		
Intervensi Uji Wilcoxon	<i>Pre</i>	12.76	2.25	10-21	7.46	0.000
	<i>Post</i>	5.30	1.70	2-7		

Hasil Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan didapati kenaikan rata-rata sebesar 0,12 dengan p value adalah 0,157. Pada kelompok kontrol tidak didapati perubahan yang signifikan pada tingkat kesehatan mental dikarenakan p value >0,05.

Hasil Uji Wilcoxon pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan didapati penurunan rata-rata sebesar 7,46 dengan p value adalah 0,000. Pada kelompok intervensi didapati perubahan yang signifikan pada tingkat kesehatan mental dikarenakan p value <0,05

#### Pembahasan

Ditemukan stress terjadi pada remaja saat pandemic covid-19<sup>6</sup>. Faktor yang terkait tingginya prevalensi masalah kesehatan mental salah satunya stress pada remaja selama pandemi covid-19 karena jenis kelamin, tempat tinggal, tingkat pendidikan, pendapatan rumah tangga, komorbiditas, kondisi psikososial orang tua, penutupan sekolah, dan pembelajaran online<sup>7</sup>. Mayoritas stress dialami dengan jenis kelamin perempuan dengan rentang usia 17-20 tahun (Usia Remaja Akhir), hal ini remaja perempuan lebih beresiko mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hanik et al 2018. Penelitian terdahulu, anak perempuan bertambah tua selama masa remaja, mereka menilai diri mereka lebih rendah dalam kesehatan dan kesejahteraan umum, dan pelaporan diri mereka tentang masalah kesehatan meningkat.<sup>8</sup> Penguncian dan kekhawatiran terkait covid19 adalah factor stress, populasi yang lebih rentan ketika menghadapi krisis salah satunya perempuan.<sup>9</sup> Terdapat kejadian stress terkena pada remaja perempuan setahun lebih awal daripada laki-laki<sup>10</sup>. Menurut<sup>11</sup>, dalam penelitian didapatkan stress didominasi responden remaja usia 17 – 20 tahun. Menurut<sup>12</sup>, stress di dominasi didominasi responden remaja usia 17-20 tahun. usia remaja, individu mengalami gejala psikis dan sosial yang luar biasa, gejala ini tidak jarang mendorong remaja untuk melakukan tindakan – tindakan kriminal bahkan rela untuk kehilangan nyawanya sendiri<sup>13</sup>. Semakin mendekatinya usia kematangan, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip yang dibawa dari tahun – tahun sebelumnya. Sementara untuk melakukan tindakan seperti orang dewasa cukup. Oleh karena itu, remaja memusatkan perilakunya yang selaras dengan status orang dewasa, seperti dia mulai merokok, minum minuman keras, narkoba, dan perilaku seks bebas<sup>14</sup>. Remaja yang lebih tua menunjukkan gejala depresi lebih banyak daripada yang lebih muda dan anak-anak<sup>15</sup>), sehingga dibutuhkan mitigasi. Remaja yang menerima pembelajaran secara virtual selama covid 19 melaporkan Kesehatan mental yang lebih buruk yakni banyak mengalami stress<sup>16</sup>. Remaja rentan dan memerlukan dukungan kesehatan mental.

Pemberian pendidikan edukasi manajemen stres dapat meningkatkan kemampuan dalam menerapkan manajemen stres yang baik untuk remaja. Dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi manajemen stres dengan

<sup>6</sup> Sama S. Hammad, Mona D. Alzhirani, and Hebah A. Almulla, “Adolescents’ Perceived Stress of COVID-19 and Self-Compassion in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study,” *International Journal of Nursing Sciences*, no. xxxx (2023), <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.03.008>.

<sup>7</sup> M. Mahbub Hossain et al., “Global Burden of Mental Health Problems among Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic: An Umbrella Review,” *Psychiatry Research* 317, no. August (2022): 114814, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>.

<sup>8</sup> Larsson et al, (2014)

<sup>9</sup> Sabrina V. Helm et al., “Differentiating Environmental Concern in the Context of Psychological Adaption to Climate Change,” *Global Environmental Change* 48, no. November 2017 (2018): 158–167.

<sup>10</sup> Patricia Gerván et al., “Maturation-Dependent Vulnerability of Emotion Regulation as a Response to COVID-19 Related Stress in Adolescents,” *Journal of Pediatric Nursing* 67 (2022): 132–138.

<sup>11</sup> Hanik et al, “Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres (The Influence Of Adolescent Mental Health Education Towards Stress Management Ability).”

<sup>12</sup> Ertanti et al, (2019)

<sup>13</sup> Fellasari, (2017)

<sup>14</sup> (Herri, 2017)

<sup>15</sup> (Zhou et al., 2020)

<sup>16</sup> Marci F. Hertz et al., “Adolescent Mental Health, Connectedness, and Mode of School Instruction During COVID-19,” *Journal of Adolescent Health* 70, no. 1 (2022): 57–63.

kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi manajemen stres, maka terdapat pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran online di masa pandemic. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu dengan judul Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren ArRaudhatul Hasanah Medan <sup>17</sup>. Berdasarkan sistematik review manajemen stress lebih efektif apabila diikuti adanya edukasi<sup>18</sup>. Manajemen stress sangat efektif digunakan untuk menurunkan stress dalam penyelesaian skripsi <sup>19</sup>

#### **KESIMPULAN**

Edukasi manajemen stres terbukti berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran online di masa pandemi di SMK Negeri 1 Sambi Boyolali

#### **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta telah memberi kesempatan kami melakukan penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Contoh Daftar Referensi:

- [1] Ertanti et al. "Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja." *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 10, no. 2 (2019): 595–608.
- [2] Fellasari. "Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja." *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2017): 84.
- [3] Gerván, Patrícia, Nóra Bunford, Katinka Utczás, Zsófia Tróznai, Gyöngyi Oláh, Hanna Szakács, Pálma Kriston, Ferenc Gombos, and Ilona Kovács. "Maturation-Dependent Vulnerability of Emotion Regulation as a Response to COVID-19 Related Stress in Adolescents." *Journal of Pediatric Nursing* 67 (2022): 132–138.
- [4] Hammad, Sama S., Mona D. Alzhrani, and Hebah A. Almulla. "Adolescents' Perceived Stress of COVID-19 and Self-Compassion in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Nursing Sciences*, no. xxxx (2023). <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.03.008>.
- [5] Hanik et al. "Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres (The Influence Of Adolescent Mental Health Education Towards Stress Management Ability)," no. September (2017): 28–30.
- [6] Helm, Sabrina V., Amanda Pollitt, Melissa A. Barnett, Melissa A. Curran, and Zeliann R. Craig. "Differentiating Environmental Concern in the Context of Psychological Adaption to Climate Change." *Global Environmental Change* 48, no. November 2017 (2018): 158–167.
- [7] Herri Zan pieter, S.Psi & Dr. Namora Lumonggo Lubis, M.Sc. No Title. Jakarta: 2017, n.d.
- [8] Hertz, Marci F., Greta Kilmer, Jorge Verlenden, Nicole Liddon, Catherine N. Raspberry, Lisa C. Barrios, and Kathleen A. Ethier. "Adolescent Mental Health, Connectedness, and Mode of School Instruction During COVID-19." *Journal of Adolescent Health* 70, no. 1 (2022): 57–63.

---

<sup>17</sup> Suryani, (2020)

<sup>18</sup> Eny Dewi Pamungkas, "Manajemen Stres Pada Remaja Hamil," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11, no. 6 (2020): 44–51.

<sup>19</sup> Nabila Nabila and Andita Sayekti, "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor," *Jurnal Manajemen dan Organisasi* 12, no. 2 (2021): 156–165.

- [9] Hossain, M. Mahbub, Fazilatun Nesa, Jyoti Das, Roaa Aggad, Samia Tasnim, Mohan Bairwa, Ping Ma, and Gilbert Ramirez. "Global Burden of Mental Health Problems among Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic: An Umbrella Review." *Psychiatry Research* 317, no. August (2022): 114814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>.
- [10] Larsson et al. "Striving to Make a Positive Difference: School Nurses' Experiences of Promoting the Health and Well-Being of Adolescent Girls." *Journal of School Nursing* 30, no. 5 (2014): 358-365.
- [11] Lutfiyah et al. "Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire." *Praxis* 3, no. 1 (2020): 20.
- [12] Nabila, Nabila, and Andita Sayekti. "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor." *Jurnal Manajemen dan Organisasi* 12, no. 2 (2021): 156-165.
- [13] Pamungkas, Eny Dewi. "Manajemen Stres Pada Remaja Hamil." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11, no. 6 (2020): 44-51.
- [14] Sherien et al. "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19" 7, no. 2 (2020): 248-256.
- [15] Suryani, Sri. "Indonesia Counseling And Psychology , 1 ( 1 ), 2020 , 1-7 Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren ArRaudhatul Hasanah Medan" 1, no. 1 (2020): 1-7.
- [16] Zhou, Shuang Jiang, Li Gang Zhang, Lei Lei Wang, Zhao Chang Guo, Jing Qi Wang, Jin Cheng Chen, Mei Liu, Xi Chen, and Jing Xu Chen. "Prevalence and Socio-Demographic Correlates of Psychological Health Problems in Chinese Adolescents during the Outbreak of COVID-19." *European Child and Adolescent Psychiatry* 29, no. 6 (2020): 749-758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>