

PEMBERIAN EDUKASI PENTINGNYA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMK KOTA LUBUKLINGGAU

Bambang Soewito^{1*}, Susmini², Wella Juartika³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes Kemenkes Palembang
Email: bambangsoewito1974@gmail.com

ABSTRAK

Stres dapat dipandang dalam dua cara, pertama adalah distress yang dipandang sebagai stres yang merusak atau yang tidak menyenangkan, yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, dan dapat mengganggu kepribadian. Relaksasi diperlukan untuk menurunkan tingkat stress yang terjadi pada siswa. Edukasi diberikan agar siswa paham cara melakukan relaksasi dan paham secara baik, agar menurunkan stres akademik siswa melalui relaksasi, tidak hanya bersifat kuratif tapi juga preventif untuk siswa yang tidak mengalaminya.

Kata Kunci: Stres, Edukasi, Relaksasi

ABSTRACT

Stress can be viewed in two ways, first is distress which is seen as destructive or unpleasant stress, which can result in a person being angry, tense, confused, anxious, feeling guilty, and can interfere with personality. Relaxation is needed to reduce the level of stress that occurs in students. Education is provided so that students understand how to do relaxation and understand well, in order to reduce student academic stress through relaxation, not only curative but also preventive for students who do not experience it.

Keywords: Stress, Education, Relaxation

PENDAHULUAN

Stres berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan memengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor) (Suyono, 2016). Di sekolah, semua siswa memiliki kewajiban mengikuti semua kegiatan belajar, mengerjakan tugas, ujian, bersosialisasi, menaati peraturan, dan sebagainya. Semua kewajiban itu akan terlaksana dengan lancar jika didukung pemenuhan hak siswa dalam belajar, seperti dukungan sosial, kondisi emosional yang stabil, lingkungan yang nyaman, dan fasilitas belajar yang

mendukung kelancaran belajarnya (Fatmawati, 2018).

Stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, Edison (2015), ditemukan banyak siswa Taman Kanak-kanak mengalami stres dikarenakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru PAUD. Stres juga dialami oleh siswa Sekolah Dasar, berdasarkan hasil penelitian Wijayanti, (2008) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres Sekolah Dasar adalah kondisi lingkungan sekolah. Hal tersebut terjadi pada sebagian besar siswa Sekolah Dasar di Semarang, yang pemicu stresnya adalah

kebisingan jalan raya. Di Yogyakarta, berdasarkan hasil penelitian Trianingsih (2012), ditemukan banyak siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta kelas akselerasi mengalami stress ditimbulkan oleh penyesuaian diri yang rendah pada lingkungan sekolah (Sari, 2022).

Transisi akademis yang sangat berbeda dari tingkat SMA ke perguruan tinggi ini membuat individu harus belajar berinteraksi dengan teman-teman dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan berbagai tugas baik secara akademik maupun non akademik. Berbagai tuntutan tugas di dunia perkuliahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mengelola diri dengan baik, mampu menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala tantangan dan hambatan, serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMK ke perguruan tinggi ini, maka akan timbul stress (Purwati & Rahmandani, 2018).

Adanya stres ini, akan membawa efek tersendiri bagi individu yang mengalaminya, baik efek fisik (misalnya sakit kepala, serangan jantung, dsb) maupun efek psikologis. Efek fisik misalnya saja menderita sakit kepala, kram perut, atau bahkan terkena serangan jantung mendadak bagi sebagian individu. Sementara itu, efek psikologis yang dapat dimunculkan dari stres antara lain ada rasa sedih yang berkepanjangan, seringkali terlihat marah, melamun, dsb. Berat ringannya efek yang ditimbulkan dari stres ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk melakukan kontrol atas kehidupannya, yakni sebagai salah satu fondasi dasar dalam konsep manajemen stres.

Stres akan berdampak pada suasana hati (mood), otot kerangka (musculo sketetal), dan organ dalam tubuh (visceral). Tanda-tanda pada suasana hari (mood), adalah h cemas, merasa tidak pasti, sulit tidur pada malam hari, suka lupa, dan gugup. Tanda-tanda musculoskeletal adalah jari-jari dan tangan gemetar, kepala mulai sakit, leher kaku atau berdiri di tempat. Tandatanda visceral adalah tangan berkeringat, ba nyak keringat, jantung berdebar, perut terganggu, mulut kering, suara bordering dalam telinga. Bantuan yang dapat diberikan kepada ibu yang mengalami stress dapat berupa penanganan secara medis maupun psikologis. Terapi psikologis yang sering dilakukan untuk mengurangi stress adalah dengan metode relaksasi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa relaksasi efektif menurunkan stress (Gustiana & Islami, 2021).

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu (Dwitama, 2021).

Dalam kamus psikologi, relaksasi adalah reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional mediatif. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis. Ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang

melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks. Selain itu juga, relaksasi merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-teta. Manfaat relaksasi diantaranya adalah mengurangi tingkat stress pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan. Manfaat yang sama juga dijelaskan oleh peneliti lain bahwasannya relaksasi dapat mengurangi tingkat stress, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya, serta secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respon relaksasi, dimana dapat didefinisikan dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resistensi kulit (Makwa et al., 2019).

Dari uraian di atas perlu adanya cara dalam memperkenalkan relaksasi pada siswa, yaitu dengan edukasi. Edukasi bertujuan memperkenalkan dan mempermudah siswa mengenal serta melaksanakan relaksasi. Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan kali ini di SMK Kota Lubuklinggau. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa akibat kesibukan akademik adalah stress. Setelah ditelusuri mahasiswa kurang memahami sederhana dalam mengurangi tingkat stress dari dampak akademik. Program ini berfokus pada sosialisasi pemahaman pengetahuan siswa tentang relaksasi pada stress akademik. Harapan yang diinginkan, agar siswa dapat menerapkan dan

membuat kebiasaan serta menekan dampak dari stress yang timbul.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan berupa edukasi relaksasi pada siswa guna menurunkan stress akademik serta demonstrasi dalam melakukan relaksasi. Dalam kegiatan ini juga di capai kesepakatan dengan siswa bahwa siswa wajib melakukan relaksasi kapanpun dimanapun secara sederhana. Rangkaian kegiatan pengabdian Masyarakat dimulai dari tahap persiapan berupa survey kebutuhan dan sasaran, serta izin dan kontrak waktu dengan guru dan siswa di kelas. Setelah di setujui baru melakukan penentuan tempat serta waktu.

Kegiatan pemberian edukasi ini dilaksanakan pada hari Selasa, 8 Agustus 2023 jam 09.00 WIB s.d selesai di Ruang Aula. Tim pengabdian masyarakat adalah penulis dan mahasiswa yang ikut dalam pelaksanaan edukasi. Kegiatan terdiri Penyampaian kegiatan penyuluhan menggunakan media PPT, adapun kegiatan relaksasi menggunakan metode demonstrasi. Peserta dievaluasi dengan kuesioner pre dan post test untuk menilai keberhasilan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar. Peserta kegiatan cukup antusias dan kooperatif. Kegiatan dihadiri oleh 50 orang siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	8 %
	Perempuan	46	92%

2.	Usia		
	15 Tahun	15	30%
	16 Tahun	35	70%

Dari tabel 1 terlihat bahwa hampir keseluruhan peserta kegiatan adalah

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya relaksasi dalam menurunkan stress berjalan dengan lancar. Hasil kegiatan enunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang materi yang diberikan, yaitu hampir

Perempuan (92%), dengan mayoritas berusia 16 tahun (70%).

keseluruhan dapat menjawab dengan benar evaluasi yang diberikan dengan tepat dan mampu menjelaskan Kembali materi yang telah disampaikan. Peningkatan pengetahuan terlihat dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-Test

Kategori	Pre-Test	Post-Test
Baik (Skor 80-100)	20	45
Kurang (Skor < 80)	30	5



Pelaksanaan penyuluhan menggunakan media berupa PPT dan leaflet tentang materi relaksasi dan stress. Media ini merupakan media audiovisual yang dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan media lain. Informasi yang diberikan secara visual audio visual akan mempermudah dalam proses mengingat (Notoadmodjo, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2022) yang Metode pelaksanaan yaitu ceramah dengan slide power point, tanya jawab dan latihan relaksasi otot progresif melalui video dan menggunakan zoom meeting pada 50 siswa SMA N 24 Kab Tangerang.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra yakni

indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoadmodjo, 2012). Pemberian informasi ini dilakukan dengan metode ceramah menyesuaikan dengan sasaran penyuluhan yang berjumlah 50 orang. Pemilihan metode dalam pendidikan kesehatan harus selalu memperhatikan besar/ jumlahnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan dari sasaran. Untuk sasaran dengan jumlah lebih dari 10 orang, metode yang baik salah satunya adalah metode ceramah. Hal ini sesuai dengan penelitian kepada remaja dimana metode ceramah dianggap efektif untuk penyampaian informasi. Penyuluhan lebih baik dilakukan secara kontinyu dan dikemas lebih menarik baik dilakukan oleh petugas kesehatan, Lembaga pendidikan maupun oleh Masyarakat umum secara formal maupun non formal (Rohmaniyah, 2022).

SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang stress
2. Siswa mampu mengelola stress dengan relaksasi
3. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Fatmawati, F. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 462–467.

Adanya peningkatan pengetahuan disebabkan karena audience terlihat memperhatikan materi penyuluhan dan cukup antusias bertanya. Sebagian responden yang merupakan siswa juga sudah pernah mendapatkan materi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian terdahulu dimana setelah dilaksanakan penyuluhan maka 100% responden memiliki pengetahuan baik karena sebagian besar responden sudah pernah terpapar materi tersebut sehingga penyuluhan sifatnya adalah review (Dwitama, 2021).

Peningkatan pengetahuan tentang stres penting diberikan kepada siswa agar dapat mencegah terjadinya komplikasi karena stress yang tidak terkontrol. Dengan melibatkan guru dan siswa untuk edukasi kepada siswa lainnya, diharapkan terjadi peningkatan derajat kesehatan psikologis siswa.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4666>

- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>

- Makwa, D. J., Hidayati, E., Profesi, M. P., Klinis, B. P., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (2019). Relaksasi untuk Mengatasi Stres Sehari-hari pada Lansia. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21. http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding_IPPI_2019/13_Dedek_Jannatul_Makwa%2C_Erny_Hidayati.pdf

- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi*



- Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.*
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39. <http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6>
- Rohmaniyah, A. (2022). *The Effect Of Health Education On Diligent Hand Washing Of Prevent Diarrhea (Racita Candi) On Knowledge Of Diarrhea Prevention In Pre-School Age Children At Kusuma Pertiwi Kindergarten , Sambung Village , Demak Pendidikan Kesehatan Rajin Cuci Tangan Pen.* 49–58.
- Sari, R. P. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres Dan Jenuh Belajar Daring Pada Siswa Sma. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(3), 555–562. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/8797>
- Suyono, D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.