

Edukasi Manajemen Koping Pada Remaja Terhadap Problematika Kehidupan Sehari-Hari

¹Endah Tri Wijayanti, ²Dhian Ika Prihananto, ³Siti Aizah, ⁴Ratih Ayu Kinasih, ⁵Cyndi Fitriana Nursita, ⁶Sapto Widy Wijayanto

^{1,2,3,4,5,6}DIII Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: ¹endahfajarina@unpkediri.ac.id, ²dhianre2@yahoo.com, ³siti_aizah@unpkediri.ac.id, ⁴ratihayukinasih@gmail.com, ⁵cindyfn@gmail.com, ⁶s.widy.w117@gmail.com

*Corresponding Author

Abstrak— Remaja merupakan fase transisi fisik, kognitif, psikososial, serta emosional. Fase ini memungkinkan remaja rentan mengalami masalah dan stress. Masalah dan stress dapat dikelola dengan manajemen koping diri. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress siswa dan meningkatkan pemahaman mereka tentang manajemen koping. Kegiatan dilaksanakan tanggal 29 November 2022 di SMK PGRI 3 Kota Kediri dengan peserta sejumlah 31 anak. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan game. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan nilai pre dan post test. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 13% setelah diberi penyuluhan. Edukasi ini harus dilakukan secara kontinyu supaya siswa benar-benar mampu memahami dan melakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan sebuah program untuk memantau tingkat stress siswa serta program edukasi tentang manajemen koping diri.

Kata Kunci— stress, koping, remaja

Abstract— Adolescence is a phase of physical, cognitive, psychosocial, and emotional transition. This phase allows adolescents to experience with problems and stress. Problems and stress can be managed by self-coping management. This activity aims to determine students' stress levels and increase their understanding of coping management. The activity was carried out on November 29, 2022 at SMK PGRI 3, Kediri with 31 participants. Activities carried out by the method of lectures, discussions, and games. Activity evaluation is comparing pre and post test scores. The results showed that there was an increase in knowledge of 13% after being given counseling. This education must be carried out continuously so that students are truly able to understand and do it in everyday life. The school is expected to create a program to monitor student stress levels as well as an educational program on self-coping management.

Keywords—Stres, Coping, Adolescence

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu fase perkembangan transisi antara masa anak - anak dengan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, perubahan fisik, kognitif yang meliputi perubahan pikiran, intelegensi dan bahasa individu. Perubahan sosial emosional pada remaja mencakup perubahan dalam hubungan individu dengan orang

lain, keterlibatan emosi, kepribadian dan peran [1]. WHO mengklasifikasikan fase remaja sendiri merupakan manusia yang memiliki rentang usia antara 10-19 tahun [2]. Di Indonesia sendiri, jumlah dewasa awal sejumlah 65,82 juta jiwa, atau setara dengan 24% dari jumlah penduduk total di Indonesia tiap tahunnya. Dari jumlah tersebut, 20,34% usia rentang 16-18 tahun, 40,10% usia 19-24 tahun, dan 39,56% rentang usia 25-30 tahun [3].

Remaja merupakan fase penuh tantangan, karena pada masa ini banyak terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan tersebut dilain sisi merupakan sebuah tantangan bagi mereka, namun tidak sedikit juga yang bisa menjadi pemicu terjadinya sebuah problem. Masalah yang muncul akan menjadi sumber stressor dalam pikiran dewasa awal. Kondisi yang melibatkan berbagai situasi tersebut memerlukan penanganan dari remaja sendiri, orang tua, dan pihak sekolah [4] .

Masa pandemi telah banyak membuat perubahan dalam sendi kehidupan manusia, tidak terkecuali para remaja. Pandemi sangat mempengaruhi aspek perekonomian para orang tua yang tentunya berimbas pada derajat kesejahteraan keluarga. Unicef melaporkan sebanyak 76% keluarga dari sampel 35 Negara berkembang mengalami kehilangan pendapatan. Kondisi pandemi juga membuat alokasi keluarga dalam pemenuhan kebutuhan teknologi sebagai fasilitas pendidikan untuk anak sekolah hanya sebesar 11% [5]. Namun begitu, stressor pada diri anak sekolah tidak hanya kondisi perekonomian, tapi juga disebabkan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, pola asuh orang tua, pelajaran sekolah, maupun masalah dengan teman dekat [6] [7].

Koping adalah respon pikiran dan perilaku yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi penuh tekanan [8]. Setiap individu mempunyai kemampuan koping yang berbeda. Mekanisme koping dapat bersifat konstruktif dan destruktif. Mekanisme konstruktif terjadi saat kecemasan dianggap sebagai sinyal peringatan dan seseorang menerima hal tersebut dalam menyelesaikan masalah. Apabila mekanisme destruktif, seseorang berusaha menghindari kecemasan tanpa menyelesaikan permasalahan [9]. Berdasarkan uraian tersebut, kami ingin membagikan ilmu tentang manajemen koping pada anak remaja yang duduk di bangku sekolah menengah atas sekaligus mengetahui tingkat stress mereka dalam menghadapi problema sehari-hari.

Tingkat stress dan mekanisme coping sangat penting untuk diketahui supaya pihak terkait baik orang tua maupun pihak sekolah dapat melakukan tindakan preventif

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan pada siswa SMK PGRI 3 Kota Kediri kelas XI dengan melibatkan mahasiswa keperawatan. Rangkaian kegiatan dimulai dengan sharing identifikasi masalah dan analisis, dilanjutkan dengan permohonan izin kegiatan kepada kepala sekolah, penyampaian tujuan kegiatan, serta jadwal kegiatan. Pihak sekolah memberikan respon positif pelaksanaan kegiatan tersebut karena materi tersebut memang belum pernah disampaikan kepada siswa. Kepala sekolah menunjuk tim untuk melakukan koordinasi dengan pelaksana. Kegiatan ini dimulai dengan pembagian kuesioner pre test tingkat stress dan pre test pemahaman materi coping, dilanjutkan presentasi, diskusi, post test, dan diakhiri dengan games. Materi yang disampaikan meliputi konsep remaja, konsep gangguan emosi pada remaja, serta konsep manajemen coping.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di SMK 3 PGRI Kota Kediri dilaksanakan pada tanggal 29 November 2022 jam 09.00-11.00 WIB. Peserta adalah siswa siswi SMK sejumlah 31 anak. Rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar mulai dari pre test pengukuran tingkat stress sampai dengan kegiatan games di akhir sesi. Evaluasi kegiatan sebagai tolok ukur pemahaman peserta adalah membandingkan hasil post test dengan pre test. Berikut adalah hasil penilaian tingkat stress siswa dan hasil tes pemahaman :



Diagram 1. Persentase tingkat stress siswa

Tabel 1. Nilai Pre Test dan Post Test

Pre Test	Post Test
nilai tertinggi = 5	nilai tertinggi = 7
nilai terendah = 3	nilai terendah = 5
rata-rata = 5,4	rata-rata = 6,7

Penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Penyuluhan memberikan sugesti positif dengan meningkatkan pemahaman seseorang supaya mempunyai kemauan untuk menuju kearah yang lebih baik dari aspek pengetahuan, sikap, emosi, serta social [10]. Gambar 1 menunjukk gambaran stress siswa mayoritas dalam tingkat ringan (51,6%). Stress ringan adalah kondisi yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Stress ringan stress ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan dapat membuat seseorang menjadi lebih waspada [11].

Tabel 1 menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 13%. Informasi dapat memberikan pengaruh pada seseorang dalam membentuk coping untuk mengontrol situasi serta rasa takut [12]. Hayati dalam penelitiannya menyampaikan bahwa informasi dapat meningkatkan kemampuan coping adaptif seseorang dari yang semula 63,64% menjadi 75,76%[4]. Coping adalah respon kognitif dan perilaku seseorang dalam upayanya mengatasi stressor internal maupun eksternal yang dirasa mengganggu diri seseorang [13]. Edukasi akan memberikan dampak positif dengan meningkatnya pengetahuan siswa, sehingga mereka mampu mengenali diri sendiri dan

membentuk koping yang adaptif. Keterlibatan orang tua juga memberikan pengaruh yang signifikan dalam pembentukan koping diri anak-anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Syamsiah dkk (2022), menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak mampu meningkatkan resiliensi mereka dengan koefisien regresi 0,91 [14]. Pihak sekolah juga diharapkan mampu menciptakan sebuah program kreatif untuk mendeteksi tingkat stress siswa dan bagaimana kemampuan koping mereka.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi manajemen koping ini mendapatkan respon yang sangat baik dari pihak sekolah dan berharap ada kegiatannya lanjutan dari program ini. Berdasarkan hasil test terbukti, edukasi dengan metode presentasi sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang konsep manajemen koping. Kegiatan ini juga dapat mengetahui tingkat stress peserta didik yang didominasi stress ringan. Pihak sekolah tidak boleh menutup mata dengan tingkat stress tersebut, mengingat stress sekecil apapun harus bisa dikelola dengan baik supaya tidak memunculkan permasalahan baru yang bisa mengganggu kegiatan belajar anak. Pihak sekolah secara konsisten dan periodic perlu mengembangkan sebuah metode untuk memantau tingkat stress siswa serta meningkatkan strategi koping.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Umami, *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press, 2019.
- [2] D. sari Usop, "HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DWI," *Anterior J.*, vol. 13, no. 1, pp. 52–55, 2013.
- [3] BPS, "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin," Badan Pusat Statistik, Jakarta, p. 1, 2022.
- [4] E. Rachmah and T. Rahmawati, "Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja," *Din. Kesehat. J. kebidanan dan Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 595–608, 2019.
- [5] UNICEF, "The Impact of COVID-19 on the welfare of households with children. An overview based on High Frequency Phone Surveys," Washington DC, 2021.
- [6] T. S. Nurwela and Israfil, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja ; literatur review," *Keperawatan Jiwa*, vol. 10, no. 4, pp. 697–704, 2022.
- [7] P2PTM Kemenkes RI, "Penyebab Stres Pada Remaja." P2PTM Kemenkes RI, Jakarta, p. 1, 2020.
- [8] C. C. N. Daga and G. M. Kempis, "Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety : A Case Study," *Int. J. Res. Publ.*, vol. 69, no. 1, pp. 529–534, 2021.

-
- [9] B. Wechsler, "Coping and coping strategies: a behavioural view," *Appl. Anim. Behav. Sci.*, vol. 43, no. 2, pp. 123–134, 1995.
- [10] R. A. Harahap, Z. Aidha, and P. A. Siregar, *Buku Ajar Dasar Promosi Kesehatan*. Merdeka Kreasi Group, 2022.
- [11] A. N. Romas *et al.*, *Psikologi Kesehatan*, 1st ed. Padang, Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- [12] S. Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *J. Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, 2017.
- [13] E. Yuliani, *Kebutuhan Dasar Manusia : Buku Ajar*. Rena Cipta Mandiri, 2022.
- [14] R. I. Syamsiah, R. Lestari, and L. Yuliatu, "Hubungan Gaya Koping Remaja dan Keterlibatan Orang Tua dengan Resiliensi pada Remaja Selama Pandemi COVID - 19," *J. Kesehat. Vokasional*, vol. 7, no. 1 (Februari 2022), pp. 32–41, 2022.