

MENGURANGI STRES AKADEMIK MELALUI TEKNIK STABILISASI EMOSI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA

REDUCE ACADEMIC STRES THROUGH EMOTIONAL STABILIZATION TECHNIQUES AMONG STUDENTS OF SMA MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA

Ega Yugesti Sari*, Lintang Nezia Arkhindah, Diana Wahid, Herlina Siwi Widianana

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

*Email: egayugestisari@gmail.com

(Diterima 27-07-2023; Disetujui 16-09-2023)

ABSTRAK

Usia anak Sekolah Menengah Atas termasuk pada masa remaja yang mengalami banyak perubahan terbesar karena fase ini beban atau tekanan akan terus bertambah, secara akademik siswa tentu akan mendapatkan tuntutan dari sekolah ataupun dari rumah baik itu berupa tugas, ekstrakurikuler, kurikulum yang banyak, bahkan sekolah yang menerapkan sistem *full day school*. Hal tersebut menjadi faktor yang dapat menimbulkan stres akademik karena siswa tidak mampu mengelola stres atau melakukan antisipasi stres. Pelaksanaan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) bertema Pelatihan, MELEKAT: Mengenal Lebih Dekat, Antisipasi Stres Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, bertujuan untuk mengurangi atau mengantisipasi stres akademik dengan teknik stabilisasi emosi pada siswa. Tahapan pengabdian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta terdiri atas *pretest*, pemaparan materi tentang antisipasi stres akademik, praktik teknik stabilisasi emosi dan diakhiri *posttest*. Hasil uji *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa nilai $t = 2.318$ dengan signifikansi 0.027 ($p < 0.05$), maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor *pretest* dan *posttest* pada stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik stabilisasi emosi efektif digunakan untuk mengurangi stres akademik pada siswa.

Kata kunci: Stres akademik, Stabilisasi emosi, Pelatihan, Siswa

ABSTRACT

The age of senior high school is included in the teenage years which experience the biggest changes because in this phase the burden or pressure will continue to increase, academically students will certainly get demands from school or from home whether it's in the form of assignments, extracurriculars, a lot of curriculum, even schools that implement a full day school system. These demands cause academic stress, especially when students are unable to manage stress or anticipate stress. Implementation of Community Empowerment Program (PRODAMAT) activities with the theme of Training, MELEKAT: Getting to Know Closer, Anticipating Academic Stress in Muhammadiyah 2 Yogyakarta High School Students, aimed to reduce or anticipate academic stress with emotional stabilization techniques in students. The stages of community empowerment used at SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta consisted of a pretest, presentation of material on anticipating academic stress, practicing emotional stabilization techniques and ending with a posttest. The results of the Paired Sample Test show that the t value = 2.318 with significant value = 0.027 ($p < 0.05$), so it is known that there is a significant difference between the mean pretest and posttest scores on academic stress. This result shows that emotional stabilization technique training is effective in reducing academic stress in students.

Keywords: Academic stress, Emotional stabilization, Training, Students

PENDAHULUAN

SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta berlokasi di Jalan kapas No. 7, Semaki Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DI.Yogyakarta yang menerapkan kurikulum KTSP dan KTSP Plus atau kurikulum Muhammadiyah. Berbagai fasilitas yang ada diantaranya laboratorium IPS, laboratorium IPA, laboratorium bahasa, laboratorium Al-Islam, laboratorium komputer tingkat dasar hingga lanjut, ruang audio visual, perpustakaan, ruang

kesehatan atau poliklinik umum dan gigi, gedung aula, masjid, asrama putri, kantin dan toko, serta dilengkapi sarana bermain basket, voli, bulu tangkis, panjat dinding, dan sebagainya (Muhammadiyah 2 Yogyakarta, n.d.).

Usia anak Sekolah Menengah Atas termasuk pada masa remaja yang mengalami banyak perubahan terbesar karena fase ini beban atau tekanan akan terus bertambah, fase ini juga dikenal sebagai proses transisi baik dalam bentuk biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Syachfitri et al., 2023). Dalam perihal akademik siswa/i tentu akan mendapatkan tuntutan dari sekolah ataupun dari rumah baik itu berupa tugas, ekstrakurikuler, kurikulum yang banyak, bahkan sekolah yang menerapkan sistem *fullday school* seperti halnya SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Hal tersebut menjadi faktor yang dapat menimbulkan stres akademik karena siswa tidak mampu mengelola stres atau melakukan antisipasi stres sebelum stres yang lebih berat akan terjadi, hal ini akan menimbulkan gangguan fisik ataupun psikologis pada siswa.

Stres akademik adalah suatu kondisi emosi negatif yang dialami oleh siswa yang menghasilkan suatu reaksi fisik, perilaku, pikiran yang diakibatkan tuntutan akademik atau sekolah (Barseli et al., 2017). Lebih lanjut, stres akademik memiliki hubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah yang mempengaruhi fisik, emosional, dan tingkah laku karena tuntutan akademik baik dari guru, orangtua untuk mendapatkan nilai hasil belajar yang baik (Sudarsana, 2019; Tasalim & Cahyani, 2021).

Stres akademik bisa mencapai 10-30% selama siswa berada pada lingkup belajar, dan pada penelitian terbaru bahwa prevalensi stres bisa mencapai 63% dengan 25% dianggap tingkat stres paling parah (Alsulami et al., 2018). Kemudian dari jumlah 230 siswa SMAN 4 Denpasar memiliki tingkat 54,8% mengalami stres akademik sedang, bahkan 13,9% depresi ringan, 7,4% depresi dengan kategori berat (Sudarsani et al., 2021). Seorang dikatakan mengalami stres akademik jika berada pada situasi yang tertekan karena adanya tuntutan akademik. Adapun dampak psikis, fisik, dan kognitif yang akan terjadi, pada psikis akan merasa sedih, mudah menangis, dan berteriak, kemudian pada fisik yang akan terjadi ketika mengalami stres yaitu, tidak nafsu makan, badan terasa lemah, kepala pusing, hingga gangguan pada pencernaan. Selain itu, yang terjadi pada dampak secara kognitif hilang konsentrasi untuk belajar, prestasi bisa menurun, dan sulit memahami pelajaran (Ramadhan & Oktariani, 2022).

Dalam suatu penelitian kurang lebih 20% siswa mengalami kesulitan dalam proses belajar karena adanya ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dengan baik yang dimilikinya sehingga hal tersebut dapat meningkatkan beban tugas dalam proses akademik,

dan menunjukkan bahwa ada hubungan antara teknik stabilisasi emosi dengan stres akademik (Surya, 2016). Stabilisasi emosi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi disuatu lingkungan saat berhadapan dengan suatu pertarungan, tidak memberikan ekspresi yang berlebihan serta mampu mengendalikan diri dalam kegiatan proses belajar di sekolah (Shahab et al., 2022). Oleh karena itu, dalam proses belajar di dunia pendidikan sangat penting untuk bisa mengelola kestabilan emosi agar mampu mengatasi permasalahan mengenai stres akademik.

Pada saat melakukan wawancara kepada siswa, siswa mengalami stres akademik karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga subjek sulit untuk konsentrasi, membuat tugas menjadi tertunda, makan tidak teratur, materi pelajaran yang sulit untuk dipahami oleh siswa. Tim prodamat memberikan teknik antisipasi dan mengurangi stres akademik dengan stabilisasi emosi, dengan teknik tersebut siswa dapat menerapkan sehingga mampu mengantisipasi sebelum terjadinya stres tersebut.

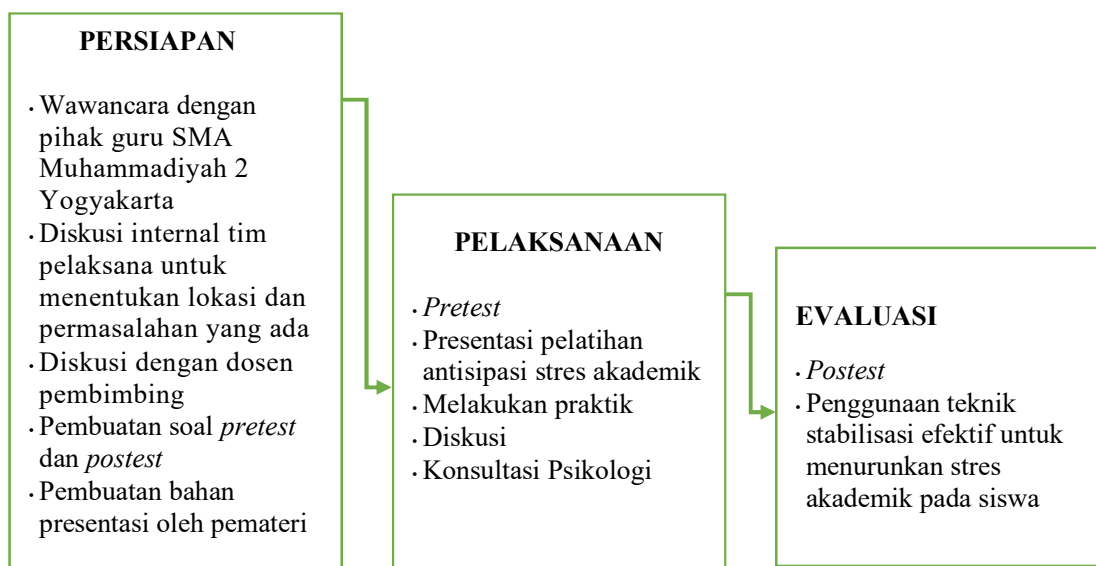
Berdasarkan permasalahan yang ada, tim PRODAMAT memberikan pelatihan tentang MELEKAT: Mengenal Lebih Dekat, antisipasi stres akademik melalui teknik stabilisasi emosi. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana siswa mampu mengenal emosi dengan baik, mampu untuk mengontrol emosi sehingga permasalahan mengenai stres akademik mampu diantisipasi dengan baik.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk Pelatihan MELEKAT: Mengenal Lebih Dekat, Antisipasi Stres Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta dilaksanakan di Jalan Kapas No.7, Semaki, Umbulharjo. Tim Pelaksanaan kegiatan PRODAMAT (Program Pemberdayaan Umat) adalah gabungan dari dosen dan mahasiswa psikologi. Berikut adalah nama-nama yang terlibat pada pengabdian tersebut, yakni Herlina Siwi Widiani, S.Psi., M.A., PhD., Psikolog (Dosen Pembimbing Kegiatan), Baiq Safitri Lestati, S.Psi (Mahasiswa Magister Profesi Psikologi), Ega Yugesti Sari, S.Psi. (Mahasiswa Magister Sains Psikologi) Diana Wahid, S.Psi. (Mahasiswa Magister Sains Psikologi), Lintang Nezia Arkhindah, S.Psi. (Mahasiswa Magister Sains Psikologi).

Teknik pengumpulan data terdiri atas *pretest* agar mengetahui tingkat stres akademik peserta didik. Alat ukur yang digunakan pada saat *pretest* yaitu skala stres akademik. Setelah pelaksanaan *pretest*, barulah diberikan materi dan pelatihan dari mahasiswa magister profesi psikologi UAD, kemudian saat pelaksanaan *posttest* alat ukur yang digunakan sama pada saat pelaksanaan *pretest* dengan menggunakan *google form* pada siswa SMA Muhammadiyah 2

Yogyakarta. Metode pelaksanaan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) tampak pada (Gambar 1).



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Materi presentasi pelatihan yaitu: (1) Problem stres akademik pada siswa, (2) stres akademik, (3) stabilisasi emosi, (4) mengenal berbagai emosi, (5) teknik stabilisasi dalam mengurangi dan mengantisipasi stres akademik, (6) pelaksanaan praktik *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug*.

Analisis data dalam kegiatan ini menggunakan uji *Paired Sample Test*. Uji *Paired Sample Test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan data mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal, sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

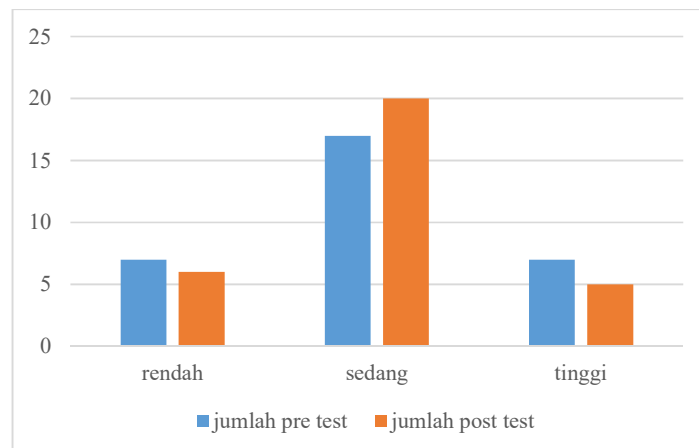
Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada hari Selasa, 18 Juli 2023 di gedung aula SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Kegiatan dimulai sejak pukul 08.00 pagi yang diawali dengan pembacaan Bismillah dan surah al-Fatihah. Setelah kata sambutan dari Kepala Sekolah dan Ketua PRODAMAT (Program Pemberdayaan Umat) secara singkat,

dilanjutkan dengan pemberian pelatihan tentang MELEKAT: Mengenal Lebih Dekat, Antisipasi Stres Akademik pada Siswa. Tentunya ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh tim PRODAMAT demi terealisasinya program tersebut, dengan memberikan materi pelatihan, praktik mengenal emosi, melakukan teknik stabilisasi emosi guna mengurangi stres akademik pada siswa.



Gambar 2. Tim PRODAMAT (Program pemberdayaan Umat) UAD di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Sebelum dilaksanakannya acara inti tentang materi pelatihan yang dilakukan oleh Baiq Safitri Lestari, S.Psi, acara dilakukan dengan pengisian lembar kuesioner terlebih dahulu atau *pretest* oleh seluruh siswa yang ikut melaksanakan kegiatan tersebut. *Pretest* ini memiliki tujuan untuk melihat tingkat stres akademik pada siswa sebelum dilakukannya pelatihan tentang mengurangi stres akademik dengan teknik stabilisasi emosi. Setelah pelaksanaan pelatihan selesai, tim prodamat membagikan soal *posttest* melalui *google form*, dimana untuk soal *pretest* maupun *posttest* berisikan pernyataan yang sama. Di bawah ini merupakan grafik berdasarkan kategori stres akademik, sebagai berikut:



Gambar 3. Kategori Stres Akademik Peserta *Pretest* dan *Posttest*

Dari gambar 3 di atas, ketika *pretest* dengan total 31 siswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan sebanyak 7 orang berada pada kategori rendah, 17 orang berada pada kategori sedang, dan 7 orang berada pada kategori tinggi. Kemudian setelah dilakukannya perlakuan hasil *posttest* menunjukkan sebanyak 6 orang berada pada kategori rendah, 20 orang berada pada kategori sedang, dan 5 orang berada pada kategori tinggi. Hasil yang didapatkan bahwa adanya perbedaan pada tingkatan stres akademik pada saat pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Perbedaan Hasil Stres Akademik *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Skor Rata-rata	87.452	83.192
Standard Deviasi	17.224	19.419

Pada penelitian ini ada perbedaan stres akademik antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan tentang pelatihan stabilisasi emosi. Skor rata-rata pada saat *pretest* 87.452 dengan standar deviasi sebesar 17.224 dan *posttest* 83.192 dengan standar deviasi sebesar 19.419. Dari hasil ini dapat disimpulkan melalui *pretest* dan *posttest* adanya penurunan skor stres akademik sebesar 4.26. Kemudian penulis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Jika nilai signifikansi < 0.05 maka menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Hasil dari uji *Paired Sample t-Test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	4.25806	10.22731	1.83688	8.00947	.50666	2.318	30	.027

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $t = 2.318$ dengan signifikansi 0.027 ($p < 0.05$), maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor *pretest* dan *posttest* pada stres akademik. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan teknik stabilisasi emosi efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik pada siswa.



Gambar 5. Pelaksanaan Presentasi Tentang Teknik Stabilisasi Emosi Untuk Mengurangi Stres Akademik

Setelah diberikannya materi tentang teknik stabilisasi emosi untuk mengurangi stres akademik (Gambar 5), para siswa diberikan kesempatan untuk mengimplementasikan teknik stabilisasi emosi. Dengan praktik-praktik yang ada, para peserta diperkenankan mengambil satu kertas yang sudah disediakan dan di dalam kertas tersebut terdapat berbagai macam emosi seperti sedih, bahagia, jijik, takut dan marah. Setelah para peserta mengambil satu kertas yang sudah disiapkan peserta diperkenankan untuk mengekspresikan emosi yang ada di dalam kertas tersebut, namun tanpa suara lalu peserta yang ada di sampingnya menebak ekspresi apa yang di praktikkan oleh peserta lain. Praktik tersebut berfungsi sebagai pengenalan macam-macam emosi yang ada pada setiap orang. Tidak hanya itu, pemateri juga memberikan beberapa tips pengelolaan emosi untuk menurunkan stres dan melakukan teknik *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug* sebagai usaha membantu pengelolaan emosi dan pengendalian diri siswa yang dilakukan secara langsung di sekolah.



Gambar 6. Mempraktikkan Berbagai Macam Emosi



Gambar 7. Mempraktikan Teknik Stabilisasi Emosi Dengan Cara *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug* SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Berdasarkan observasi yang dilakukan setelah diadakannya teknik *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug* ada beberapa siswa mengaku bahwa setelah dilaksanakannya teknik tersebut mereka merasa damai, tenang, dan nyaman. Hal inilah yang menjadi tujuan dari teknik *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug* sehingga siswa/i mampu mengontrol stres dengan stabilisasi emosi. Setelah diadakannya teknik *Deep Breathing Relaxation* dan *Butterfly Hug* para peserta diberikan relaksasi yang diiringi musik dengan posisi mata terpejam dengan posisi *Butterfly Hug*, lalu para peserta mengaku merasa nyaman, tentram, dan bahagia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan mengadakan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) dengan tema Pelatihan Antisipasi Sters Akademik Melalui Teknik Stabilisasi Emosi Pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang telah diadakan pada tanggal 18 Juli 2023, berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* pada stres akademik didapatkan nilai $t = 2.318$ dengan signifikansi 0.027 ($p < 0.05$), maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* skor *pretest* dan *posttest* pada stres akademik. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pelatihan MELEKAT. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan teknik stabilisasi emosi efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik pada siswa.

Saran untuk kegiatan ini kedepannya di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta lebih ditekankan lagi kepada kegiatan-kegiatan untuk mengurangi stres akademik dengan mengadakan konseling kepada siswa, dan mengadakan psikoedukasi tentang kesehatan mental agar psikis, kognitif, dan perilaku siswa lebih bisa dikontrol dengan baik salah satunya dengan teknik stabilisasi emosi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Program Studi Magister Sains Psikologi yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Terimakasih juga kami ucapkan pada SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang telah mengizinkan kegiatan ini dilaksanakan ditempat tersebut. Tentu saja ucapan terimakasih kepada seluruh tim atas terjalannya kerja sama ini dan seluruh siswa yang menjadi peserta pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stres among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Muhammadiyah 2 Yogyakarta. (n.d.). *Kurikulum Dan Fasilitas [Internet]*. Retrieved July 19, 2023, from <https://smamuhammadiyah2yk.sch.id/>
- Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB/article/view/156>
- Shahab, S. S., Dekawaty, A., & Yuniza. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja. *Masker Medika*, 10(2), 741–746. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207.
- Sudarsani, L., Luh, N., Shinta Devi, P., Gusti, I., & Juniarta, N. (2021). *Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada Siswa MIPA Di SMAN 4 Denpasar*. 9(2).
- Surya, D. J. (2016). *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta* [UIN Syarif Hidayatullah]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37224/2/DEVI%20JULIAN%20SURYA-FKIK.pdf>
- Syachfitri, L., Fadhiya, R., & Rahman, S. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja. *Journal On Teacher Educationresearch & Learning In Faculty Of Education*, 4(3), 532–540. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.31004/jote.v4i3.12311>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penaganannya*. Guepedia.