

## DETEKSI DINI STRES PADA REMAJA DI SMP GUNUNGJATI KEMBARAN

**Nandita Arif Wandani<sup>1\*</sup>, Arni Nur Rahmawati<sup>2</sup>, Murniati<sup>3</sup>**

Program Studi Keperawatan Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa  
Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa  
Tengah 53182

Email: <sup>1</sup>nanditarif@gmail.com, <sup>2</sup>arninr@uhb.ac.id, <sup>3</sup>murniati@uhb.ac.id

### ABSTRACT

*Stress is one of the main factors in the emergence of social and health problems. Ongoing stress can have an impact on mental health problems such as depression, anxiety, dropping out of school, and even suicide. Stress is one of the reactions or psychological responses of humans when faced with things that are difficult to deal with. Stress that occurs can be caused by several factors, namely personal, family or academic factors. . This community service program aims to determine the level of stress in SMP GunungJati Kembar students. This community service activity was carried out at SMP GunungJati Kembaran, with a screening method on early detection of stress in adolescents. The media used is a questionnaire sheet. The results of this community service obtained data on 16 students from a total of 20 students, including 6 female students and 10 male students who had moderate stress levels. The conclusion of community service on early detection of stress is that the majority of grade VIII adolescents of SMP GunungJati Kembar experience moderate stress levels (35%). Suggestions for the author are expected teachers to be closer to students in the academic learning process so that students can be more open by consulting problems or obstacles that are being faced by students. The planned output target of this community service activity is a pocket book.*

**Keywords:** *Early Detection, Stress, Adolescent*

### ABSTRAK

Stres adalah salah satu faktor utama munculnya masalah sosial dan kesehatan. Stres yang berkelanjutan dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, ansietas, putus sekolah, bahkan bunuh diri. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan dengan hal-hal yang dirasa sulit untuk dihadapi. Stres yang terjadi dapat disebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor pribadi, keluarga ataupun akademik. Program Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada siswa SMP GunungJati Kembaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP GunungJati Kembaran, dengan metode screening tentang deteksi dini stres pada remaja. Media yang digunakan adalah lembar kuisioner. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan data 16 siswa dari jumlah total 20 siswa yang diantaranya 6 siswa perempuan dan 10 siswa laki-laki memiliki tingkat stres sedang. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat tentang deteksi dini stres bahwa mayoritas remaja kelas VIII SMP GunungJati Kembaran mengalami angka tingkat stres sedang (35%). Saran bagi penulis diharapkan guru bisa lebih dekat dengan siswa dalam proses pembelajaran akademik agar siswa bisa lebih terbuka dengan mengkonsultasikan

\* **Nandita Arif Wandani**  
Email: nanditarif@gmail.com



masalah atau kendala yang sedang dihadapi oleh siswa. Target luaran yang direncanakan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah buku saku.

**Kata kunci:** Deteksi Dini, Stres, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan seseorang yang mengalami perubahan pada tahap perkembangan dan pertumbuhan dari masa anak-anak menuju pada dewasa awal, sehingga banyak terjadi perubahan pada proses perubahan fisik maupun psikologis. Menurut World Health Organization (WHO) masa remaja adalah tahap perubahan dalam dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai pada umur 18 tahun sampai dengan 22 tahun (Rahmawati, Rohaedi, and Sumartini 2019). Tahap remaja merupakan tahap perkembangan manusia dengan manusia, menurut WHO jumlah remaja yang ada di dunia sebanyak 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk di dunia. Menurut Kemenkes RI, (2018) jumlah penduduk remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa. Menurut data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia (Rifatul Khasanah, 2021) dan remaja sering mengalami ambigu dan krisis identitas. Tahap pertumbuhan remaja akan terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan (Rifatul Khasanah 2021).

Fase remaja merupakan fase terjadinya perubahan baik perubahan fisik, hormon, sosial, maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan emosi remaja yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan stres. Masa remaja juga merupakan masa yang rentan mengalami stres atau yang dikenal dengan istilah periode "*storm and stres*". Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan yang dialami oleh remaja secara bersamaan yaitu fisik, dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial dan teman sebaya (Putri *et al.*, 2022).

Ada beberapa faktor penyebab yang dapat mengakibatkan stres pada remaja yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang kurang maksimal atau buruk, tugas yang menumpuk terlalu banyak. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada kategori Distress. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri remaja yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi remaja (Barselii, 2017).

Stres rentan dialami oleh remaja. Masa remaja rentan mengalami stress karena perpindahan dari masa kanak-kanak menuju remaja. Masa remaja yang sulit karena dipengaruhi oleh berbagai hal. Salah satunya seperti tingkat emosional yang masih labil, sehingga mereka cenderung memberontak terhadap apa yang ia tidak sukai. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stress pada remaja seperti memberikan contoh bagaimana cara untuk mengatasi dan menghadapi situasi yang bisa memicu stress, membantu memperbaiki pikiran negative yang muncul sehingga bisa memandang segala sesuatu secara positif agar terhindar dari stress, mengajak anak agar lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya, melakukan kegiatan yang seimbang dengan mengatur waktu untuk bersenang-senang dan untuk istirahat. Stres merupakan respon dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Ada tiga tahapan dalam manajemen stres yaitu yang pertama adalah mengetahui dan mengenali stres dan sumber stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Tahap kedua yaitu mendapatkan dan mempraktekan manajemen stres yang telah di pelajari sebelumnya. Tahap ketiga yaitu mempraktekan teknik manajemen stres dalam kehidupan (Endriyani *et al.*, 2021).

Hasil prasurvey yang dilakukan penulis kali ini pada bulan juni di tahun 2023 terhadap 4 siswa didapatkan remaja mengatakan takut saat menghadapi ujian nanti, karena belum

menguasai betul semua materi yang diajarkan oleh guru dan takut mendapatkan nilai tidak sesuai dengan keinginan. Dan kini remaja mengeluh semua pelajaran yang diajarkan oleh guru kurang jelas dan kurang lengkap, pada saat pembelajaran lebih banyak tugas dari pada materi. Di sisi lain remaja juga harus benar-benar memahami semua materi untuk persiapan ujian di kelas IX nanti. Adanya masalah tersebut maka penulis ingin mengadakan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Deteksi Dini Stres di SMP GunungJati Kembaran untuk mengetahui tingkat stres yang di alami oleh remaja.

## METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja SMP GunungJati Kembaran kelas VIII sejumlah 16 siswa. Sasaran ini di pilih karena kelas VIII yang akan menginjak kelas IX rentan mengalami stres untuk menghadapi ujian di kelas IX. Realisasi peserta yang terlibat yaitu sejumlah 16 siswa dari 20 siswa kelas VII. Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra adalah dengan deteksi dini stres. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan skala ukur stress *Perceived stress scale* (PSS) (Strand, 2020).

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

### Hasil

Hasil Pengabdian kepada masyarakat tentang “Deteksi Dini Stres Pada Remaja SMP GunungJati Kembaran” yang dilakukan pada Selasa, 20 Juni 2023. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu 16 dari 20 siswa , hal ini karena ada beberapa siswa tidak masuk sekolah, karena saat dilakukan pengabdian pada waktu class meeting. Peserta terdiri dari 6 siswi perempuan dan 10 siswa laki-laki. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di dalam ruangan kelas VIII SMP GunungJati Kembaran, dengan mengisikan lembar kuisisioner yang sudah disediakan oleh penulis.

Berikut ini adalah skor penilaian screening pada siswa kelas VII SMP GunungJati Kembaran sejumlah 16 siswa :

Tabel 1. Skor Penilaian

Siswa	Jumlah skor	Kategori stres
1 siswa	13	Stres rendah
2 siswa	13	Stres rendah
3 siswa	11	Stres rendah
4 siswa	21	Stres sedang
5 siswa	21	Stres sedang
6 siswa	21	Stres sedang
7 siswa	16	Stres sedang
8 siswa	25	Stres sedang
9 siswa	26	Stres sedang
10 siswa	27	Stres tinggi
11 siswa	27	Stres tinggi
12 siswa	27	Stres tinggi
13 siswa	29	Stres tinggi
14 siswa	27	Stres tinggi
15 siswa	27	Stres tinggi
16 siswa	29	Stres tinggi

\*Keterangan: Skor mulai dari 0-13 akan dianggap stres rendah  
 Skor mulai dari 14-26 akan dianggap stres sedang  
 Skor mulai dari 27-40 akan dianggap stres tinggi

### 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan awal pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan yaitu sambutan, perkenalan, menyampaikan maksud dan tujuan dari pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Pembukaan

Kegiatan selanjutnya membagikan lembar kuisisioner untuk *screening* tingkat stres pada siswa menggunakan kuisisioner *Perceived stress scale* (PSS).



Gambar 2. Pembagian Lembar Kuesioner

Kegiatan selanjutnya mengumpulkan lembar kuisisioner yang sudah di isi oleh siswa dan diakhiri dengan penutup lalu foto bersama.



Gambar 3. Penutup

## 2. Tingkat stres Siswa SMP

Berdasarkan hasil deteksi dini stres dengan menggunakan skala PSS *Perceived stress scale* (PSS) didapatkan data dari 16 siswa yang hadir remaja yang mengalami stres ringan sebanyak 3 orang (15%), stres sedang sebanyak 7 orang (35%), dan stres tinggi sebanyak 6 orang (30%). Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa tingkat stres pada remaja mayoritas berada pada tingkat sedang (35%). Tingkatan stres meliputi stres

ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam bahkan sampai beberapa hari. Stres berat adalah situasi lama yang dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu beberapa bulan (Priyoto, 2018).

## Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode *screening* dengan menggunakan lembar kuisioner. *Screening* merupakan proses pendeteksian kasus/kondisi kesehatan pada populasi sehat pada kelompok tertentu sesuai dengan jenis penyakit yang akan dideteksi dini dengan upaya meningkatkan kesadaran pencegahan dini pada kelompok yang termasuk resiko tinggi. Pada negara maju, umumnya proses *screening* dilakukan pada penyakit yang tidak menular. Menurut Webb, *screening* merupakan metode test sederhana yang digunakan secara luas pada populasi sehat atau populasi yang tanpa gejala penyakit. *Screening* akan sangat bermanfaat jika dilakukan pada saat yang tepat (Jauhari, 2019). Kuisioner yang digunakan untuk melakukan *screening* tingkat stres adalah *Perceived stress scale* (PSS). PSS merupakan salah satu instrumen berupa kuisioner untuk mengetahui tingkat stres seseorang secara psikologis melalui pengukuran subyektif secara cepat. Bahan dan Alat yang digunakan adalah formulir standar PSS yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, untuk hasil kegiatan adalah tersedianya instrumen pengukuran tingkat stres.

Hasil *screening* tingkat stres pada remaja di SMP GunungJati Kembaran yaitu mayoritas pada tingkat sedang (35%). Sesuai dengan hasil penelitian Fitriani di tahun 2021 yang menjelaskan bagaimana stres akademik siswa SMP saat pembelajaran daring di Kota Padang. Deteksi dini stress pada remaja penting dilakukan karena untuk mendeteksi lebih cepat atau menentukan resiko seseorang yang mengalami gangguan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, bipolar, dan gangguan stress. Mekanisme terjadinya stress pada remaja antara lain karena adanya masalah dari lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 4,8% siswa berada dalam kategori stres rendah, 54,4% dalam stres sedang, 40,8% dalam stres tinggi (Fitriani, 2021).

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu. Hasil penelitian dari Khoiri Oktavia di tahun 2019 menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardines*, motivasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Khoiri Oktavia, 2019). Kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang ada. Hasil penelitian dari Gibran dan Wiyono mengatakan bahwa penyebab stres akademik juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Haidar Gibran, 2022). Hasil penelitian dari Suryaningsih, Suci Murti Karini, dan Nugraha Arif Karyanta menyebutkan bahwa penyebab stres akademik pada remaja disebabkan dari permasalahan dalam menyelesaikan pola kehidupan baru yang kompleks, Permasalahan yang timbul yaitu dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan (Suryaningsih *et al.*, 2016).

Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan dirinya dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta dalam mengatasi konflik-konflik yang terjadi. Tingkatan stres yaitu ada stres ringan, stres sedang, stres berat. Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam bahkan sampai beberapa hari. Stres berat adalah situasi lama yang dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu beberapa bulan. (Priyoto, 2018).

Olejnik dan Holschuh mengemukakan ada 4 gejala stres akademik yaitu Gejala pikiran, berupa kurangnya percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, khawatir tentang masa depan, dan melupakan banyak hal. Gejala perilaku, yakni perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak/kurang tidur, sering menangis, dan nafsu makan yang

berkurang. Gejala fisik, mulut kering, telapak tangan yang mudah berkeringat, mudah lelah, mudah sakit, mual, tremor, dan gangguan pencernaan. Gejala perasaan, individu mengalami gelisah, mudah marah, murung, dan perasaan takut. Hasil penelitian dari Erna Hernawati pada tahun 2016 mengatakan bahwa gejala stres akademik sering dihadapi dalam proses pembelajaran sering ditemukan siswa tidak semangat belajar, kurang aktif dalam pembelajaran, dan siswa kurang percaya diri (Hernawati, 2016). Hal ini juga terlihat pada remaja di SMP GunungJati Kembaran terlihat siswa kurang aktif dalam pembelajaran karena ada beberapa materi yang belum bisa di pahami tetapi harus menerima materi baru yang diajarkan oleh guru.

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang dialami oleh siswa. Cara mengatasi stress yang dilakukan dengan menggunakan strategi problem focused coping yaitu dengan cara melakukan hobi yang disukai, melakukan perencanaan dalam belajar, mencari informasi atau bantuan saat merasakan stress, dan menjalin hubungan dengan teman, keluarga. Untuk cara mengatasi stress yaitu dengan menggunakan strstegi problem focused coping yaitu dengan melakukan hobi yang disukai, melakukan perencanaan dalam belajar, mencari informasi bahkan bantuan saat merasakan stress, dan menjalin hubungan dengan teman dan keluarga (Rosadi 2021). Menurut Thurson stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti atau tidak disenangi dengan jumlah materi pelajaran yang dirasa terlalu banyak. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk menyelesaikan. Menurut Oon bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa secara terus-menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga akan mudah mengalami sakit. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku seperti berbuat onar didalam kelas, berperilaku aneh, menyakiti diri sendiri, pasif, leih mudah emosi yang meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengonsumsi rokok, alkohol, dan obat-obatan. (Barseli *et al.*, 2018).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Deteksi Dini Stres Pada Remaja Di SMP Gunung Jati Kembaran yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas remaja kelas VIII mengalami angkat tingkat stres sedang (35%).

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pengabdian kepada masyarakat ini, terutama instansi Universitas Harapan Bangsa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). penyebab stres akademik siswa. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(1), 40.
- Barselii, M.; Ifdil; Nikmarijal. (2017). Penyebab Stres. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(2005), 143–148.
- Endriyani, S., Derita, H., Damanik, L., Pastari, M., Studi, P., Tiga, D., manajemen kecemasan. 5(1), Palembang, K., Kementerian, P. K., Palembang, K., & Pendahuluan, A. (2021)
- Haidar Gibran, B. D. W. (2022). Pengaruh stres akademik. 15(2), 1–23. Hernawati, E. (2016). gejala stres penelitian. Universitas P, 2010.

- Jauhari, M. (2019). Aplikasi Kesehatan Menggunakan Metode Screening. Aplikasi Kesehatan Menggunakan Metode Epidemiologi Skrining Tes Untuk Karyawan Cv.Annisa, 10(1), 7.
- Khoiri Oktavia, W. (2019). penyebab stres akademik. Erlangga, 142–149. Priyoto, 2018. (2018). Tingkatan stres pada remaja. 17–48.
- Putri, T. H., Azalia, D. H., Keperawatan, P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Hadari, J. H., Bansir, N., & Kota, D. (2022). penyebab yang memengaruhi stres pada remaja. 10(2), 285–296.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator stres. 25–33.
- Rifatul Khasanah. (2021). Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa remaja. 4, 107–116. Strand, C. (2020). PSS di Indonesia. 9(June), 56–59.
- Sukadiyanto. (2019). Stress dan Cara Mengatasinya. Cakrawala Pendidikan, 29(1), 55–66.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). penyebab stres akademik siswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa, 4(4), 300–310.