

**PENERAPAN PSIKOEDUKASI DALAM PENANGANAN STRESS AKADEMIK PADA  
SISWA KELAS XI MAN I BEKASI****Lina Marlina<sup>1\*</sup>, Iin Ira Kartika<sup>2</sup>, Rizky Fitri Andini<sup>3</sup>, Samsiah Nur Hasanah<sup>4</sup>,  
Sulistiwati<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email Korespondensi: linabilhaidar@gmail.com

Disubmit: 25 Juni 2024

Diterima: 12 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15788>**ABSTRAK**

Stres akademik dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku dan emosi. Dampak pada pikiran akan menyebabkan sulit berkonsentrasi, ketegangan yang berkembang dapat menimbulkan stres dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas. Dari laporan beberapa siswa pada guru BK ada beberapa siswa yang mengalami masalah dalam akademik karena merasa terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan. Untuk mengantisipasi terjadinya stress akademik tersebut diperlukan solusi yang tepat sehingga siswa dapat menjalankan proses belajar mengajar dengan baik dan siap untuk menghadapi Ujian Nasional tahun 2024 mendatang dengan kesiapan mental yang baik. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang penanganan stress akademik melalui psikoedukasi. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada 26 April 2024, yang dilaksanakan di MAN I Kab. Bekasi. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas XI yang merupakan perwakilan kelas dan 1 orang guru. Kegiatan dimulai dengan mengadakan pretes dilanjutkan dengan pemberian materi tentang stress akademik dan cara penanganannya. Hasil: adanya peningkatan pengetahuan tentang konsep stress akademik dan cara penanganannya. Siswa merasa materi psikoedukasi sangat membantu untuk mengatasi masalah akademik yang mereka hadapi, adanya peningkatan jam tidur yaitu 7 jam sebanyak 44% responden dan peningkatan kualitas tidur sebanyak 72%. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema psikoedukasi dapat dilaksanakan secara kontinyu kepada siswa MAN I Bekasi untuk kelas XII yang resiko untuk mengalami stress akademik lebih besar lagi karena akan menghadapi ujian nasional

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Remaja, Stress Akademik**ABSTRACT**

*Academic stress can have an impact on thoughts, behavior and emotions. The impact on the mind will cause difficulty concentrating, the tension that develops can cause stress and can confuse the mind when carrying out activities. From reports from several students to the guidance and counseling teacher, there are several students who experience problems academically because they feel there are too many assignments that must be completed. To anticipate the occurrence of academic stress The right solution is needed so that students can carry out the teaching and learning process well and be ready to face the upcoming 2024 National Examination with good mental readiness. This activity*

*aims to increase students' knowledge about handling academic stress through psychoeducation. This community service activity will be carried out on April 26 2024, at MAN I Kab. Bekasi. The activity was attended by 30 class XI students who were class representatives and 1 teacher. The activity began by holding a pre-test followed by providing material about academic stress and how to handle it. The result of the activity is an increase in knowledge about the concept of academic stress and how to handle it. Students felt that psycho-educational material was very helpful in overcoming the academic problems they faced, there was an increase in hours of sleep, namely 7 hours, by 44% of respondents and an increase in sleep quality by 72%. Community service activities with a psychoeducational theme can be carried out continuously for MAN I Bekasi students for class XII who are at risk of experiencing greater academic stress because they will be facing national exams.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Teenagers, Academic Stress*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau Maryam, 2021). Masa remaja dikategorikan sebagai masa transisi yang dialami anak-anak untuk mencapai usia dewasa (Pratomo & Gumantan, 2021). Pada fase ini, akan terjadi beberapa perubahan besar selain perkembangan pada fisik (Gumantan et al., 2020). Usia remaja adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain (Gumantan et al., 2021). Pertumbuhan adalah suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan (Gumantan et al., 2021). Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Masa remaja salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan (Gumantan et al., 2021).

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Di dalam undang-undang tersebut juga memuat segala hal yang bersangkutan dengan pelaksanaan pendidikan nasional di Indonesia yang meliputi dari pengertian pendidikan, fungsi dan tujuan pendidikan, jenis-jenis pendidikan, jenjang pendidikan, standart pendidikan dan lain sebagainya. (Habe & Ahiruddin, 2017)

Interaksi siswa SMA dengan tuntutan tugas-tugas, keterampilan, dan perilaku menyebabkan siswa menjadi stres. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik (Lukman Hakim et al., 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang disebabkan oleh academic stressor, yang muncul dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar,

kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu. (Fu, Liang, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maria Theresia, Safira & Hartati, (2021) diketahui bahwa 49% siswa SMA Negeri di Semarang mengalami tingkat stres akademik sedang, sedangkan 10% siswa SMA Negeri di Semarang mengalami stress akademik tinggi. Hal ini berarti bahwa mayoritas siswa SMA di Semarang cukup merasakan gejala-gejala stres akademik tersebut. Hal ini didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade, (2019). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan persentase 58,33%. 30,30% siswa mengalami stress akademik dalam kategori sedang, 3,41% mengalami stress akademik tinggi, sedangkan 0,38% dari siswa SMA Negeri 1 Payaumbuh mengalami stress akademik dengan kategori sangat tinggi. Upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam meningkatkan kesehatan mental dengan menggunakan psikoedukasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan intensi health seeking pada remaja (JAFAR & NR, 2023).

Stres akademik dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku dan emosi. Dampak pada pikiran akan menyebabkan sulit berkonsentrasi, ketegangan yang berkembang dapat menimbulkan stres dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas (Aryani, 2016). Selain itu, stres akademik dapat memberikan efek psikologis salah satunya yaitu kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk serta kesulitan tidur dapat disebabkan oleh banyak pikiran yang mengganggu, banyak pikiran tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan (Tasalim & Cahyani, 2021).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Madrasah Aliyah merupakan jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah atas (SMA) dimana pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Sama seperti SMA, pendidikan madrasah aliyah memiliki masa studi tiga tahun, mulai dari kelas 10/X sampai kelas 12/XII.

Madrasah Aliyah menyelenggarakan pendidikan pada empat jurusan, antara lain: Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, Ilmu-Ilmu Keagamaan, dan Bahasa. Kurikulum yang dipakai Madrasah Aliyah sama dengan kurikulum Sekolah Menengah Atas, hanya saja pada MA lebih banyak muatan Pendidikan Agama Islam, seperti Fiqih, Akidah, Akhlak, Al-Quran, Hadits, Bahasa Arab, dan Sejarah Kebudayaan Islam.

Dari studi pendahuluan dilihat dari sarana dan prasarana sekolah di MAN I Bekasi sudah ada ruangan konseling untuk siswa yang bermasalah. Dari hasil wawancara dengan koordinator guru BK di sekolah hanya ada 3 guru BK untuk melayani siswa dari kelas X sampai kelas XII. Sedangkan siswa yang harus dilayani lebih dari 500 siswa. Dari laporan beberapa siswa pada guru BK ada beberapa siswa yang mengalami masalah dalam akademik karena merasa terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan. Untuk mengantisipasi terjadinya stress akademik tersebut diperlukan solusi yang tepat sehingga siswa dapat menjalankan proses belajar mengajar dengan baik dan siap

untuk menghadapi Ujian Nasional tahun 2024 mendatang dengan kesiapan mental yang baik.

Rumusan pertanyaan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah seberapa besar manfaat penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa kelas XI MAN I Bekasi?

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang penanganan stress akademik melalui psikoedukasi, sehingga siswa meningkat pengetahuannya tentang stress dan penanganan stress melalui pendekatan psiedukasi.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :



Gambar 1. Lokasi PKM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Remaja

##### 1) Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa di mana seorang individu berkembang dan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga saat ia mencapai kematangan seksual (Gumantan et al., 2021). Individu mengalami pola perkembangan dan identifikasi psikologis dari anak-anak ke dewasa, dan terjadi transisi dari ketergantungan sosial ekonomi yang lengkap ke keadaan yang relatif mandiri (Pratomo & Gumantan, 2021).

Masa remaja merupakan fase transisi dimana individu tumbuh dari masa kanak-kanak menuju dewasa. (Gumantan et al., 2020). Saat ini, ada dua hal penting yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri. Pertama, kedua hal tersebut merupakan hal eksternal, yaitu perubahan lingkungan. Dan kedua, ada sesuatu yang bersifat internal, yaitu ciri-ciri dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa-masa perkembangan lainnya (Gumantan et al., 2021).

Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan pertumbuhan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Gumantan et al., 2020).

##### 2) Tahapan Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

###### a) Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai

perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Hanya dipeluk oleh lawan jenis, sudah berfantasi tentang erotisme. Hipersensitivitas ini berjalan seiring dengan penurunan kendali atas "ego". Hal ini membuat sulit bagi orang dewasa muda untuk memahami (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

b) Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka (Fahrizqi et al., 2021). Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain (Gumantan et al., 2021). Remaja laki-laki harus membebaskan diri dari *Oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri di masa kanak-kanak) dengan memperdalam hubungan dengan geng lawan jenis (Fahrizqi et al., 2021).

c) Remaja Akhir

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan danditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- 4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Membangun "tembok" yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.

b. Stress Akademik

1) Definisi stres Akademik

Stres akademik adalah seseorang pelajar/mahasiswa yang memiliki perasaan tertekan baik secara fisik ataupun emosional, sehubungan dengan tuntutan akademik dari dosen/guru ataupun orang tua dalam upaya mendapatkan hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, mengerjakan tugas tanpa arahan serta suasana belajar yang tidak kondusif (menurut mulya dan indrawati dalam Tasalim, cahyani, 2021). (Tasalim & Cahyani, 2021)

2) Penyebab stress akademik

a) Adaptasi proses belajar (proses beradaptasi dengan lingkungan)

Setiap orang memiliki kemampuan diri dalam beradaptasi, sehingga jika seseorang kesulitan untuk beradaptasi maka akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan bahkan mengalami stres. Beberapa penyebab mahasiswa atau siswa mengalami stres adalah disebabkan oleh cara dosen mengajar, jadwal kuliah, relasi teman. (Mardiati et al., 2018)

b) Kurang Motivasi akademik

Motivasi adalah keadaan yang kompleks dimana terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada dalam diri seseorang, jika seseorang tidak memiliki motivasi akademik tinggi atau mengalami motivasi rendah maka dia akan merasakan ketidakmampuan

- menyeduaikan diri/tidak mampu beradaptasi, serta kemungkinan tidak mampu membagi waktu antara akademik dan non akademik
- c) Koping tidak adekuat  
Mekanisme koping adalah kemampuan seseorang mengatasi factor stress baik berasal dari internal atau eksternal. Seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik maka orang tersebut akan mampu beradaptasi dan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya
  - d) Sistem Pembelajaran  
System pembelajaran yang berlakuk di kampus atau di sekolah, jika seorang mahasiswa tidak menyukai atau tidak memahami sitem belajar yang sedang dia ikuti maka akan mudah timbulkan tekanan atau stres
  - e) Ujian praktikum
  - f) Penyusunan tugas akhir
- c. Psikoedukasi
- 1) Makna dan cakupan edukasi  
Psikoedukasi dalah gerakan pemberian layanan public di bidang konsultasi psikologi yang meliputi makna :
    - a) Melatih orang mempelajari aneka life skills  
Psikoedukasi adalah usaha membantu klien mengembangkan aneka life skills atau keterampilan hidup melalui program kegiatan dikelompok, diantaranya kemampuan mendengar, seperti memahami orang lain secara empatik, kemampuan mengungkapkan-diri, contoh kemampuan berbicara di depan publik, bersikap asertif, memecahkan konflik, memecahkan masalah dan membuat rencana, membuat keputusan, mengelola kecemasan, mengendalikan dorongan seks, menjalani aneka transisi kehidupan penting secara efektif missal menikah, menjadi ayah dan ibu, menghadapi kematian orang yg dikasihi, dan menghadapi masa pension. Psikoedukasi identic dengan pendidikan pribadi dan social.
    - b) Pendekatan akademik-eksperiansial dalam  
Pendekatan psikoedukasi dalam pembelajaran psikologi di sekolah yaitu memadukan pendekatan akademik dan pendekatan eksperimental, sehingga memahami serta memiliki pengetahuan formal serta menguasai aneka keterampilan pribadi-sosial .
    - c) Pendidikan humanistic  
Pendidikan humanistik menekankan harkat pribadi siswa atau pelajar sebagai subjek secara utuh serta memandang bahwa tujuan konseling khususnya dan pendidikan umumnya adalah menghasilkan pribadi-pribadi yang mampu mengaktualisasikan dirinya. Peran konselor dan pendidik hanyalah memfasilitasi atau menyediakan aneka bantuanfasilitas agar proses belajar dalam diri pelajar berlangsung secara efektif dan optimal. Maka, selain harus menguasai pengetahuan-ketrampilan dalam bidang pelajaran tertentu atau hard skills yang relevan.
  - 2) Psikoedukasi di lingkungan sekolah  
Psikoedukasi pada dasarnya terbuka bagi siapa pun, baik anak, remaja, maupun orang dewasa, baik perorangan maupun kelompok. Psikoedukasi di Lingkungan Sekolah Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional antara lain

dinyatakan bahwa “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Ps. 3, cetak tebal oleh penulis). Selanjutnya juga dinyatakan bahwa “pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat” (Ps. 4, Ay. 3, cetak tebal oleh penulis). Selain itu, Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yang merupakan implementasi dari Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, khususnya menyangkut standar kompetensi lulusan, antara lain menetapkan bahwa kompetensi lulusan mulai jenjang pendidikan dasar sampai dengan jenjang pendidikan tinggi mencakup unsur kepribadian dan kemandirian atau ketrampilan untuk hidup mandiri (Ps. 26, Ay. 1-4, cetak tebal oleh penulis). Selanjutnya sebagaimana tersurat dalam Permendiknas No. 22/2006, layanan psikoedukasi mulai jenjang pendidikan Sekolah Dasar sampai dengan perguruan tinggi perlu mencakup paling sedikit tiga bidang, yaitu (a) bidang perkembangan pribadi-sosial; (b) bidang akademik; dan (c) bidang perkembangan karir. Secara garis besar, layanan psikoedukasi dalam bidang perkembangan pribadi-sosial akan mencakup usaha membantu peserta didik (1) menguasai dasar-dasar kesehatan mental, seperti pemahaman dan penerimaan diri; (2) memahami aneka kesulitan-tantangan yang muncul berkenaan dengan timbulnya berbagai kebutuhan dan tuntutan baru selaras dengan proses perkembangan beserta mengembangkan ketrampilan untuk mengatasinya, seperti belajar mengendalikan emosi dan belajar mandiri; dan (3) mengembangkan pemahaman yang tepat dan ketrampilan dalam menjalin relasi dengan orang lain, seperti ketrampilan berkomunikasi dan kemampuan bekerja dalam tim. Layanan psikoedukasi dalam bidang akademik secara garis besar perlu mencakup usaha membantu peserta didik (1) memiliki sikap positif terhadap kegiatan belajar pada umumnya dan belajar di sekolah pada khususnya, (2) mengenal aneka cara belajar dan menemukan cara belajar yang tepat bagi dirinya; (3) mengembangkan aneka ketrampilan untuk mengatasi aneka kesukaran belajar; dan (4) mengembangkan kemampuan memilih jurusan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

#### 4. METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian edukasi tentang pasioedukasi dan mengukur perubahan pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan setelah dilakukan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024, yang dilaksanakan di MAN I Kab. Bekasi, untuk melakukan analisis situasi dan mengidentifikasi permasalahan. Setelah berkoordinasi dengan Kepala Madrasah, dihasilkan kesepakatan untuk melaksanakan penyuluhan dengan pendekatan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik, Adapun

kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi :

- 1) Pertemuan dengan pihak sekolah dalam rangka mensosialisasikan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan pada kelas XI. Pertemuan ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024, yaitu melakukan penyuluhan atau psikoedukasi bagi siswa dalam penanganan stress akademik terutama dalam menghadapi kegiatan akademik.
- 2) Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang trik dan tips serta pengetahuan psikologi dalam penanganan diri sendiri (siswa) untuk dapat survive menghadapi tekanan atau stress akademik
- 3) Sebelum dan sesudah dilakukan pemberian materi tentang penanganan stress akademik dilakukan pre dan post test, untuk mengukur keberhasilan program pengabdian masyarakat tersebut.

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengembangkan metoda psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa kelas XI, sehingga diharapkan siswa yang sedang mengalami tekanan akademik yaitu mempersiapkan ujian menjelang kelulusan, serta mempersiapkan pendidikan lanjutan sehingga siswa merasa nyaman dan bisa menghadapi kondisi apapun serta bisa beradaptasi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan sasaran adalah siswa kelas XI dengan jumlah peserta 30 orang. Bentuk kegiatan bukan merupakan mitra tapi sebagai responden atau partisipan kegiatan pengabdian masyarakat. *Feedback* kegiatan, secara subjektif siswa dan guru merasa bermanfaat atas apa yang dilakukan kegiatan pengabdian tersebut, karena meningkatkan pengetahuan siswa dan guru, sehingga harapannya siswa dan guru tidak mengalami stress akademik.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Strategi yang dilaksanakan dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dalam melaksanakan solusi atas permasalahan yang terjadi pada mitra yaitu :

- 1) Persiapan
  - a) Menentukan metoda penyuluhan dengan menggunakan metoda off line di MAN I Kabupaten Bekasi
  - b) Mengurus perizinan
  - c) Menyiapkan undangan kegiatan penyuluhan
  - d) Menyusun panitia penyelenggaraan pengabdian masyarakat
  - e) Menyiapkan sarana dan prasarana (materi penyuluhan dan alat-alat/modul )
- 2) Metoda Pelaksanaan
  - a) Kegiatan diawali dengan pre test
  - b) Dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang psiko edukasi dalam menghadapi stress akademik
  - c) Diberikan waktu Tanya jawab dari peserta penyuluhan
  - d) Diakhir kegiatan dilakukan post test
- 3) Evaluasi
  - a) Evaluasi persiapan :  
Semua persiapan dilakukan sesuai perencanaan yaitu menentukan tempat, sasaran, dan modul/materi pengabdian kepada masyarakat
  - b) Evaluasi pelaksanaan kegiatan :

Kegiatan di laksanakan di MAN I Kab. Bekasi dengan sasaran siswa kelas XI sejumlah 30 orang sebagai perwakilan dari setiap kelas, dengan didampingi oleh guru kesiswaan, peserta antusias mengikuti kegiatan dengan banyaknya peserta yang bertanya terkait materi yang disampaikan.

c) Evaluasi Hasil

Terjadi peningkatan pengetahuan pengretahuan pada siswa yang mengikuti kegiatan penyuuhan yaitu meningkatnya nilai minimal jika dibandingkan nilai pre dan post test, serta terlihat antusias untuk mengikuti saran yang disampaikan pada materi sebagai penanganan stress akademik.

4) Rencana tindak lanjut

Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah:

- a) Bekerjasama dengan guru dimana siswa ketika menghadapi tekanan di sekolah diharapkan mengikuti saran dan trik yang telah dibahas.
- b) Sosialisasi penanganan stress akademik yang dilakukan langsung oleh guru di sekolah atau mengadakan seminar yang diikuti oleh siswa semua untuk mencegah dan menangani stres akademik.

5) Demografi tempat pelaksanaan PkM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di MAN 1 Kabupaten Bekasi, yang beralamat di Jl. Ki Hajar Dewantara No.43B, Karangasih, Kec. Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530. Dengan memiliki visi Terwujudnya insan terdidik yang unggul dalam IMTAK (iman dan takwa), IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) dan kemandirian.

Adapun indikator Visi Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi adalah sebagai berikut:

- a) Mampu menunjukkan akhlakul karimah dalam lingkungan madrasah dan lingkungan masyarakat.
- b) Mampu beradaptasi dengan masyarakat di lingkungan madrasah maupun di lingkungan rumah.
- c) Mampu berfikir aktif dalam menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK)
- d) Mampu bersaing dalam prestasi dengan madrasah-madrasah kompetitor yang ada di lingkungan madrasah.

Berikut hasil kegiatan Pengabdian kepada masyarakat untuk tingkat pengetahuan siswa tentang konsep stress akademik dan manajemen stress akademik dapat terlihat di tabel 1 berikut :

**Tabel 1**  
**Nilai Pre Dan Post Test Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang**  
**Penanganan Stress Akademik Di MAN 1 Kab. Bekasi**

VARIBEL	MEAN	MEDIAN	MODUS	SD	MIN	MAX
Pre test	9.93	10	13	2.532	3	13
Post test	9.17	9	9	2.422	4	13

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata pre test lebih tinggi dari post test , pre test 9.93 sedangkan post test 9.17. Namun nilai minimal meningkat dari pre test nilai minimal 3 menjadi nilai minimal post test 4. Sedangkan nilai maksimal tidak ada perubahan dari pre dan post test dengan nilai 13. Nilai rata - rata untuk pre tes terlihat lebih tinggi dari

nilai rata - rata post tes terjadi karena waktu untuk menjawab pre tes lebih lama dari waktu untuk mengisi soal pos tes karena ada kegiatan sholat jumat yang harus segera dilaksanakan oleh siswa. Sehingga siswa dan siswi terkesan terburu -buru menjawab soal - soal post tes. Setelah proses pelaksanaan disebarakan kuesioner untuk kualitas tidur dari siswa/siswi yang mengikuti kegiatan didapatkan hasil sebagai berikut :

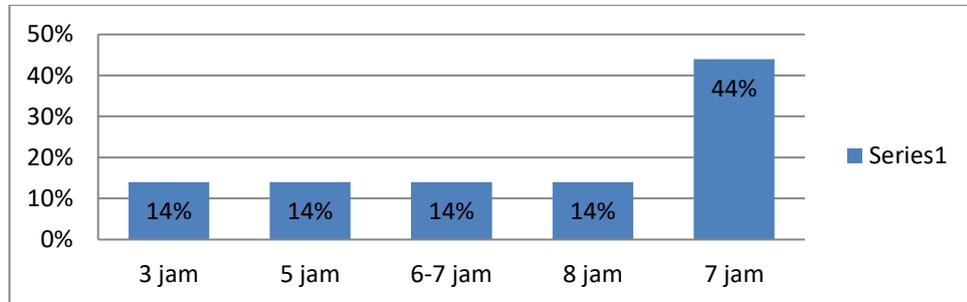


Diagram 1  
Distribusi frekuensi lama tidur siswa/siswi

Dari tabel 2 diatas setelah penyampaian materi psikoedukasi dari total 7 orang yang merespon kuesioner pasca pelaksanaan terlihat bahwa lama tidur siswa/siswi 44 % tidur selama 7 jam. Dari data tersebut menunjukkan bahawa kurang dari 50% siswa tidur 7 jam dan tidur 3 jam dan 5 jam masing-masing 14%, ini menunjukan adanya gejala kurang tidur, yang dimungkinkan disebabkan oleh beberapa factor diantaranya factor cemas atau factor lain

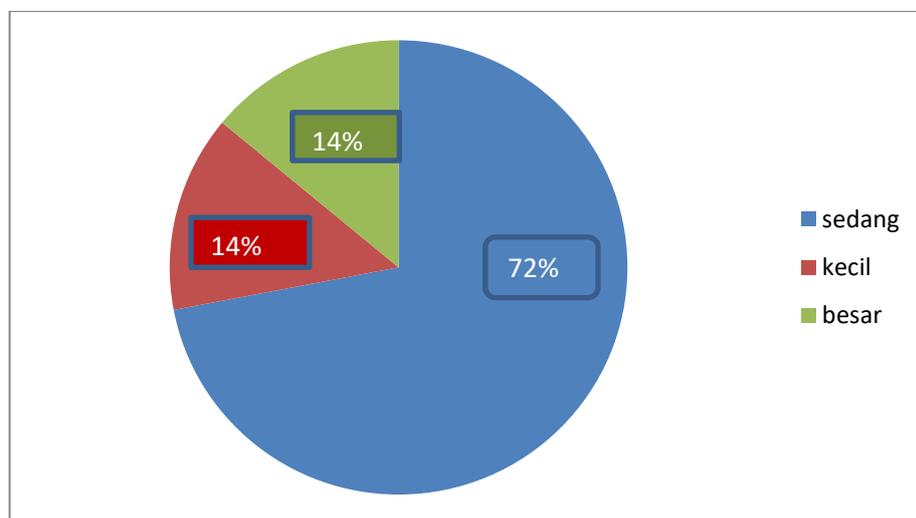


Diagram 2 Distribusi Frekuensi Antusias Siswa dalam Penyelesaian Masalah

Dari diagram1 diatas terlihat siswa/siswa setelah penyampaian materi psikoedukasi antusias mereka dalam menghadapi masalah mayoritas sedang sekitar 72%, sedangkan angka yang paling kecil adalah pada kelompok dengan antusias besar sebanyak 14%, hal ini menunjukkan bahwa antusiasme siswa untuk menyelesaikan masalah tidak terlalu tinggi

mungkin dianggap pada usia tersebut dibiarkan dan berjalan sesuai kondisi saja.

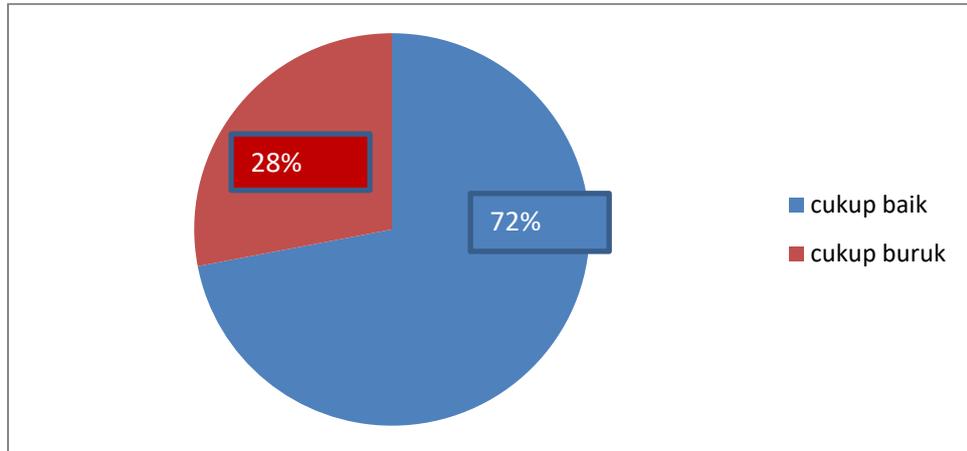


Diagram 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur siswa/siswi

Dari diagram2 diatas terlihat siswa/siswa setelah penyampaian materi psikoedukasi kualitas tidur siswa/siswi cukup baik sekitar 72%, dan yang dengan kualitas tidur buruk hanya 28 %, hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak ada masalah tidur.

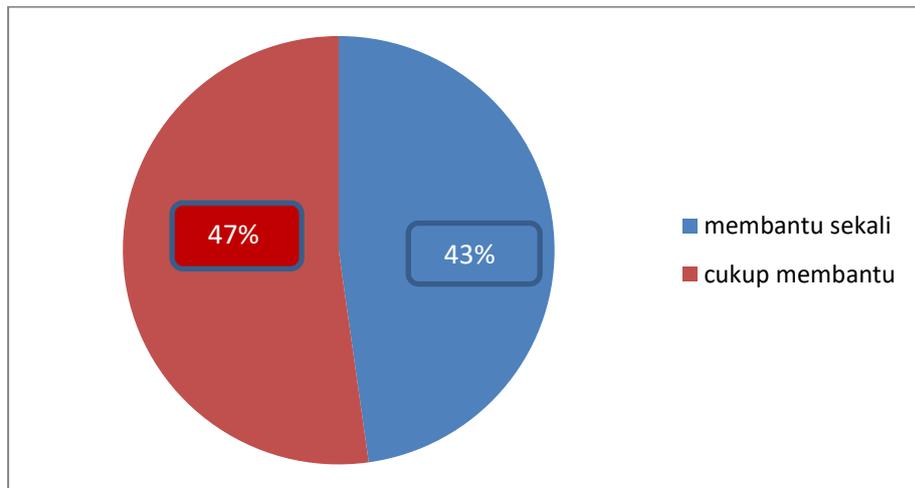


Diagram 4 Distribusi frekuensi manfaat materi psikoedukasi untuk penanganan masalah siswa

Dari diagram diatas terlihat siswa/siswa setelah penyampaian materi psikoedukasi memberikan respon bahwa materi yang diberikan cukup membantu dalam menghadapi masalah akademik di sekolah sekitar 47%, yang memilih membantu sekali sebanyak 43%, hal ini menunjukkan bahwa para siswa merasakan adanya manfaat dari kegiatan tersebut terutama pengetahuan dalam menangani masalah pelajaran yang mereka hadapi.

## b. Pembahasan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau Maryam, 2021). Masa remaja dikategorikan sebagai masa transisi yang dialami anak-anak untuk mencapai usia dewasa (Pratomo & Gumantan, 2021). Siswa-siswi di MAN I Bekasi dalam rentang 15 - 16 tahun. Mereka sudah masuk dalam tahap remaja madya dan remaja akhir. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka (Fahrizqi et al., 2021). Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Dengan kegiatan akademik di sekolah yang banyak dimana kurikulum di sekolah madrasah aliyah ini menerapkan pembelajaran umum dan agama. Dengan kondisi tersebut dapat terjadi stress akademik untuk siswa-siswi tersebut. Sehingga dibutuhkan suatu solusi yang dapat mencegah terjadinya stress akademik pada siswa tersebut.

Interaksi siswa SMA dengan tuntutan tugas-tugas, keterampilan, dan perilaku menyebabkan siswa menjadi stres. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik (Lukman Hakim et al., 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang disebabkan oleh academic stressor, yang muncul dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu. (Fu, Liang, 2022)

Psikoedukasi di Lingkungan Sekolah Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional antara lain dinyatakan bahwa "pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". Tim pengmas dari STIKes Bhakti Husada memberikan psikoedukasi pada siswi-siswa kelas XI yang akan menghadapi ujian akhir nasional tahun depan untuk mempersiapkan secara mental dalam menghadapi tekanan atau tugas-tugas akademik yang dapat menjadi beban mental untuk siswa tersebut.

Materi psikoedukasi yang diberikan oleh narasumber dari STIKes Bhakti Husada Cikarang berupa pengertian stress akademik, penyebab stress akademik, tanda dan gejala stress akademik, akibat lanjut dari stress akademik dan cara pencegahan stress akademik. Layanan psikoedukasi dalam bidang akademik secara garis besar perlu mencakup usaha membantu peserta didik (1) memiliki sikap positif terhadap kegiatan belajar pada umumnya dan belajar di sekolah pada khususnya, (2) mengenal aneka cara belajar dan menemukan cara belajar yang tepat bagi dirinya; (3) mengembangkan aneka ketrampilan untuk mengatasi

aneka kesukaran belajar; dan (4) mengembangkan kemampuan memilih jurusan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil pengetahuan siswa dari hasil pre tes dan pos tes dari skor nilai total 14, didapatkan nilai minimal siswa 3 untuk pre tes dan nilai 4 untuk pos tes. Hasil ini menunjukkan sudah ada pengetahuan dasar siswa tentang stress akademik dan cara pencegahannya. Pengetahuan siswa tentang stress akademik bervariasi dari yang masih cukup sampai yang sudah baik sekali tentang stress akademik dan cara mengatasinya. Setelah dilakukan kegiatan pengmas disebar kuesioner tentang bagaimana manfaat materi terhadap kualitas tidur terlihat sebagian besar kualitas tidur mereka cukup baik walaupun untuk jam tidur mereka masih sekitar 5 - 7 jam perhari. Mayoritas sebanyak 44 % mereka tidur selama 7 jam. Sesuai dengan program Germas dari Kemeknes RI pada usia 12 - 18 tahun atau usia remaja kebutuhan tidur yang sehat seharusnya adalah 8 - 9 jam perhari. Berkurangnya kualitas tidur tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya dengan banyaknya penggunaan handphone yang terdapat beberapa aplikasi diantaranya game, tiktok, instagram, facebook dan lain-lain yang dapat mengurangi durasi tidur para siswa. Kualitas tidur yang baik membantu meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori, dan fungsi kognitif seseorang. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar (Armand et al., 2021). Penting bagi siswa untuk melakukan tidur di malam hari, agar saat siang hari siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik selama di sekolah.

Hasil Kegiatan Pengabdian masyarakat yang sejalan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentang penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa di SMA N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu, dimana hasil dari kegiatan pengabmas tersebut didapatkan bahwa tekanan yang dirasakan oleh siswa akibat dari beberapa kondisi yang dialami baik kondisi akademik atau non akademik sehingga salah satu solusi yang diterapkan untuk mengurangi stress yaitu dengan melakukan teknik manajemen stress sehingga siswa siswi tersebut meningkat kemampuan dalam mengatasi stress akademik. (Itsna Hasni et al., 2023). Penelitian yang mendukung dengan Hasil penelitian menunjukkan Uji Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 21, diperoleh hasil bahwa, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk pre-test dan post-test sebesar 0,000, artinya bahwa upaya untuk meningkatkan coping stress terhadap stress akademik pada mahasiswa baru dapat dilakukan psikoedukasi, sehingga coping stress dan stress akademik saling berhubungan sehingga salah satu upayanya adalah dengan mengadakan pelatihan, karena dengan perhatian diharapkan siswa/mahasiswa mampu meningkatkan pengetahuan setelah itu mampu meningkatkan sikap yang positif. (Maulidya et al., 2022).

Penelitian lain yang mendukung kegiatan psedoedukasi adalah dimana psikoedukasi merupakan layanan yang komprehensif yang digunakan untuk melatih siswa untuk melakukan relaksasi sebagai bagian dari kegiatan manajemen stress dan self-instruction, sehingga siswa setelah melaluan ini akan mengurangi tingkat stress yang dirasakan. (Mahiyuddin et al., 2023). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sejalan kegiatan psikoedukasi sangat dibutuhkan oleh siswa salah satu penyebabnya adalah banyaknya masalah yang

dirasakan oleh siswa dan dibiarkan menumpuk tanpa penyelesaian masalah sehingga terjadi penumpukannya hal ini yang bias menyebabkan stress, selain itu guru kurang peduli terhadap kondisi tersebut, hal ini membuat siswa kurang nyaman dan mengakibatkan mereka kurang semangat bahkan tidak semangat dalam belajar, sehingga dengan dilakukan pelatihan psikoedukasi ini siswa mengalami perasaan lebih rileks, dan berdampak pada peningkatan semangat belajar. (Novi Yanti Pratiwi et al., 2023) Menurut Suparjiman (2023) bahwa program psikoedukasi berdampak pada perubahan pengetahuan dan pelaksanaan pengelolaan stress pada siswa SMK Yastrib, maka dikatakan bahwa kegiatan psikoedukasi perlu dan layak untuk diterapkan di sekolah dengan tujuan untuk dapat memberikan pengetahuan pada siswa dalam menangani masalah tekanan dan stress yang dialami. (Suparjiman et al., 2024)



Gambar 2 Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat

Gambar diatas adalah aktifitas kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di MAN I Bekasi.

## 6. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang konsep stress akademik dan cara penanganannya. Materi psikoedukasi memberikan manfaat untuk siswa dalam menghadapi masalah akademik yang dihadapi oleh siswa/siswi di MAN I Bekasi.

## Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema psikoedukasi dapat dilaksanakan secara kontinyu kepada siswa MAN I Bekasi untuk kelas XII yang lebih beresiko untuk mengalami stress akademik karena akan menghadapi ujian nasional.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. (2019). Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasiya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Skripsi, Padang*., Universitas Negeri Padang.
- Armand, M. A., Biassoni, F., & Corrias, A. (2021). Sleep, Well-Being and Academic Performance: A Study in a Singapore Residential College. *Frontiers in Psychology*, 12(May), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672238>
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-StresBelajar.pdf)
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88-100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fu, Liang, R. (2022). Perceived academic stress and depressive symptoms among Chinese adolescents: A moderated mediation analysis of overweight status. *Journal Affective Disorder*, 296(1 januari 2022), 224-232. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721010193>
- Gainau Maryam. (2021). *Perkembangan Remaja & Problematinya*. PT Kanisius.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18-27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning During the Covid-19 Pandemic: Analysis of E-Learning on Sports Education Students. *Journal Sport Area*, 6(1), 66-75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5397](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5397)
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39-45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Itsna Hasni, N., Supriatun, E., & Artauli Lumban Toruan, S. (2023). Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Di Sman 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 2(1), 49-60. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21>
- JAFAR, E. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23-28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Lukman Hakim, A., Barokatul Fajri, M., & Nur Faizah, E. (2022). Evaluation Of Implementation Of MBKM: Does Academic Stress Affect On Student Learning Outcomes? *International Journal of Educational Research and Social Sciences (IJERSC)*, 3(1), 1-16. <https://ijersc.org>
- Mahiyuddin, A. A., Ahmad, A. T., Rasyid, N., Agussalim, A. A., Nur, H., Zainuddin, N., & Arsi, N. M. (2023). Pelatihan Psikoedukasi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMP 33 Makassar. *Jurnal Kebajikan*, 01(03), 94-100.
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor eksternal tingkat

- stres mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018*, 172-181.
- Maulidya, N., Piara, M., Hadjar, N., & Ansar, W. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *E-Jurnal IAIN Sorong*, 14(1), 146-163.
- Novi Yanti Pratiwi, Nurul Islamiyah, Sonia Azzuric Abshar, Wahyuni Abdul Hafid, & Nurul Fikriyah. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Coping Stress Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539-544. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1847>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26-31. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.964>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125-136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Suparjiman, Iis Dewi Fitriani, Ahmad Faqih Zainie, Denissa Nur Rohmah, Muhamad Fikri Adiansyah, Ananda Nur Safitri, Anisa Tri Ananda, Aulia Indah Rengganies, Syafira Agustine, Hielda Amini, Ahmad Nur Alif, & Ichwan Bahtiar. (2024). Psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 385-390. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.807>
- Tasalim & Cahyani, 2021. (2021). *Stress akademik dan penanganannya*. Guepedia. [https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)