

## EFEKTIFITAS MANAJEMEN STRES TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA DIMASA *NEW NORMAL*

### *THE EFFECTIVENESS OF STRESS MANAGEMENT ON THE DECREASING OF ADOLESCENT ANXIETY LEVEL IN THE NEW NORMAL*

Marizki Putri<sup>1\*</sup>, Yasherly Bachri<sup>2</sup>

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

[\\*marizkiputri33@gmail.com](mailto:marizkiputri33@gmail.com)

**ABSTRAK** :Peningkatan angka kejadian Covid-19 di masa *new normal* di Indonesia sangat signifikan, hal ini mengakibatkan kecemasan baik pada remaja, dewasa dan lansia, kecemasan memiliki banyak dampak terhadap kehidupan individu contohnya saja mengalami diantaranya terjadinya penurunan motivasi belajar siswa remaja. Untuk mengurangi dampak tersebut, maka dibutuhkan suatu penanganan yang serius agar remaja tidak mengalami gangguan atau masalah psikososial seperti kecemasan. Adapun terapi yang bisa menurunkan kecemasan salah satunya adalah manajemen stress sehingga remaja tidak mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas rerata sebelum dan sesudah diberikanya terapi manajemen stress. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen one goup pretes post test desain*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 orang kelompok perlakuan dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil analisa penelitian didapatkan nilai p value 0.000 yang artinya efektifnya dilakukan terapi manajemen stress untuk remaja dalam mengurangi kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Manajemen Stres

**ABSTRACT** : Time increase in the incidence of Covid-19 in the period new normal in Indonesia is very significant, this results in anxiety both in adolescents, adults and the elderly. the occurrence of a decrease in the learning motivation of adolescent students. To reduce this impact, a serious treatment is needed so that adolescents do not experience psychosocial disorders or problems such as anxiety. One of the therapies that can reduce anxiety is stress management so that adolescents do not experience anxiety. The purpose of this study was to see the average effectiveness before and after stress management therapy was given. This research method is a quasi-experimental one group pretest post test design. The number of samples in this study were 27 people in the treatment group with the sampling technique of purposive sampling. The results of the research analysis obtained a p value of 0.000 which means that stress management therapy is effective for adolescents in reducing

#### A. PENDAHULUAN

Pada masa pandemic hingga new normal ini semua orang mengalami perubahan yang sangat mendadak dari semua aspek kehidupan. Perubahan ini membuat banyak individu mengalami kecemasan, tidak terkecuali remaja. Data Oktober 2020 terdapat 400.483 positif covid di Indonesia, 2,4 % terjadi pada remaja. 78% remaja mengalami stress terhadap covid 19. Remaja itu sendiri mulai dari umur 13 – 18 tahun (Koolhas, 2011). Stress merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh pikiran manusia yang muncul ketika individu mengalami tekanan, perubahan secara mendadak dan ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan. Penggunaan istilah stress untuk kondisi mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang

hingga kondisi yang sangat tidak menyenangkan, stress merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stres dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif. (Muiz, 2020)

Oleh karena itu remaja harus bisa mengendalikan diri agar kecemasan tersebut tidak meningkat dan berlarut – larut bahkan kalau tidak di atasi kecemasan ringan akan meningkat menjadi panic, bahkan depresi. Untuk mengatasi hal tersebut remaja secara individu harus bisa menerapkan terapi untuk diri sendiri. Terapi individu tersebut diantaranya adalah *self talk* dan manajemen stress (Keliat, 2013).

Manajemen stress adalah kemampuan secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Manajemen stress terdiri dari 4 sesi diantaranya adalah : 1) pengenalan stress dan dampaknya, 2) rileksasi jika terkena stress, 3) berfikir positif menghadapi masalah, 4) mengatasi stress dengan spiritual (Zulfa, 2020)

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah terdapatnya perbedaan rerata sebelum dan sesudah diberikanya terapi manajemen stress pada remaja. Dari latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang Efektifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa *New Normal*.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasi eksperimen one pre test post test desain*. dengan intervensi pemberian manajemen stress. Untuk data diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang tersedia. Data diolah dengan menggunakan program computer. Model analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 27 orang. Kecemasan diukur dengan menggunakan instrument yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS – A)* yang terdiri dari 14 kelompok gejala, Masing – masing kelompok gejala diberi penilaian angka atau skor antara 0 – 4 yang artinya adalah Nilai 0 tidak ada keluhan, Nilai 1 gejala ringan, Nilai 2 gejala sedang, Nilai 3 gejala berat, Nilai 4 gejala berat sekali (panik). Sedangkan manajemen stress menggunakan buku kerja.

Model analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Data disajikan dalam bentuk data numeric untuk analisa univariat. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel standar tedensi yang terdiri dari nilai mean, standar deviasi. Sedangkan analisis bivariat sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai *kolmogorof smirnov*. Dalam analisis bivariat dilakukan dengan uji *paired t test*.

## C. HASIL PENELITIAN

**Tabel**  
**Efektifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa**  
***New Normal* (f=27)**

Kelompok	Mean	SD	SE	t	df	95%, CI		P value
						Interval Of The Difference		
						Upper	Lower	

Pre test	44.63	5.14	1.04	11.710	26	23.81 5	16.073	0.000
Post test	24.37	7.51	1.44					

Tabel diatas dapat dilihat bahwa rerata pretest 44.63, sedangkan 24.37 rerata posttest, dengan nilai standar deviasi 5.14 pada saat pretest dan 7.15 saat post test, dengan nilai t 11.710, dengan nilai p value 0.000. Artinya terdapat aktifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa *New Normal*.

## Pembahasan

### A. Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum Dan Sesudah di Berikan Tindakan

Hasil penelitian menyebutkan bahwa bahwa rerata pretest 44.63, sedangkan 24.37 rerata posttest, dengan nilai standar deviasi 5.14 pada saat pretest dan 7.15 saat post test, dengan nilai t 11.710, dengan nilai p value 0.000. Artinya terdapat aktifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa *New Normal*.

Kecemasan Ansietas adalah perasaan was-was, kuatir atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Ansietas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sementara ansietas adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Sedangkan menurut Gail (2013) menyebutkan, bahwa cemas merupakan respons emosional terhadap suatu penilaian, kekhawatiran tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Zikri (2020) Teknik manajemen stres remaja adalah teknik untuk mengurangi atau menekan tingkat stres pada remaja. Prevalensi stres pada remaja di dunia mencapai angka yang memprihatinkan yaitu sekitar 5%-70%. Teknik manajemen stres bertujuan untuk menekan angka prevalensi stres pada remaja. Metode yang digunakan adalah literature review dan menggunakan Google Scholar dalam lima tahun terakhir. Hasil yang didapatkan 9.460 jurnal dengan kata kunci manajemen stres pada remaja, hasil tersebut disaring menjadi 5 jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima teknik manajemen stres pada remaja, yaitu problem focused coping, group discussion therapy, pendekatan konseling behavioral, emotional focus coping, dan guided imagery. Dari kelima teknik tersebut yang hasilnya paling efektif adalah guided imagery karena teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini.

Manajemen stres adalah suatu kegiatan mengatur stres yang ada dalam diri manusia sehingga stres tersebut tidak menjadi hal yang merugikan. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu : Problem Focused Coping, Discussion Group Therapy, Konseling Behavior, Emotional Focused Coping, dan Guided Imagery. Dari kelima teknik tersebut yang paling efektif dan efisien dalam memajemen stres pada remaja adalah teknik Guided Imagery, karena pada teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini. Sedangkan, teknik yang paling tidak efektif adalah Konseling Behavior karena banyak remaja yang malu dan bingung pada akhirnya teknik ini tidak efektif.

Terapi manajemen stress, terdiri dari 5 sesi dimana peneliti melakukan secara bersamaan sesi 1 sampai dengan sesi 5, dengan waktu 30-40 menit. Sesi 1 adalah pengenalan stress serta dampaknya, sedanagkan sesi 2 mengajarkan teknik rilleksasi, sesi 3 berpikiran

positif, sesi 4 mengatasi stress dengan spiritual. Pada saat dilakukan terapi generalis manajemen stress ini, remaja pada kelompok kontrol dapat melakukan dengan rilek, sehingga remaja mampu mengenali stress dimasa new normal dan pandemic covid 19. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa, cemas pada remaja dapat menurun ketika diberikan terapi baik itu terapi specialist seperti *self talk*, maupun terapi generalis yaitu manajemen stress. Ketika remaja mengalami kecemasan untuk melakukan aktifitas dimasa new normal ini, maka remaja bisa mempraktekan terapi tersebut, baik secara individu maupun kelompok, sehingga remaja bisa produktif kembali dan tidak merasa was – was dalam melakukan kegiatan, baik itu bersekolah atau kegiatan lainnya.

#### D. KESIMPULAN

Terapi manajemen stress berpengaruh terhadap stres remaja pada masa new normal. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa *New Normal* dengan p value 0.00.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Arini, A. D. (2015). *Perancangan Multimedia Interaktif Aplikasi Android “Moody Meidy” Sebagai Pengenalan Manajemen Stres Untuk Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2016). *Family stress management: A contextual approach*. Sage Publications.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers’ emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151
- Claudine, L. (2017). *Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Fitria, H. (2018). The influence of organizational culture and trust through the teacher performance in the private secondary school in Palembang. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 7(7), 82–86
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Keliat, Budiana. (2011). asuhan keperawatan jiwa. Laporan pendahuluan ansietas : Universitas Indonesia
- Keliat, Budiana. (2013). Manajemen Kasus Gangguan Jiwa CMHN (*Intermediate course*). Jakarta :EGC
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., & Palanza, P. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301

- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*
- Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Siswa SMA Swasta Advent Pematang Siantar terhadap Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community*, 3(1), 8-14.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191-196.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Journal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820-829.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5*. Jakarta. EGC.
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4.