

MENINGKATKAN KETAHANAN PSIKOLOGIS REMAJA DALAM MENGHADAPI *STRESS* AKADEMIS DI MTsS MADINATUDDINIYAH JABAL NUR

Leni Maszura¹, Maryana², Rahmatillah^{3*}, Winatun Nafis⁴

^{1,2,3,4,5}Universitas Malikussaleh, Indonesia

lenimaszura.psi@gmail.com¹, mariana727328@gmail.com²

rahmatillah0611@gmail.com³, winatunnafis290@gmail.com⁴

Received: 01-10-2024

Revised: 07-10-2024

Approved: 17-10-2024

ABSTRAK

Ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi stress akademis menjadi aspek krusial dalam perkembangan mental dan emosional mereka. Psikoedukasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis remaja dengan fokus pada stress, perkembangan keterampilan sosial dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar, yang dilaksanakan oleh mahasiswa psikologi universitas malikussaleh. Adapun manfaat yang diperoleh oleh santri adalah dapat membentuk atau mencari sumber ketahanan yang dapat mendukung mereka atau mengurangi terjadinya stress akademis ketika masih berada atau tidak di pesantren. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi di sekolah dengan sasaran yaitu santri MTsS. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu observasi dan wawancara dimana sebelum kegiatan dilaksanakan, melakukan survei mana yang bisa dijadikan sebagai subjek dan akhirnya mendapatkan santri MTsS, lalu melakukan wawancara menanyakan terkait bagaimana cara mereka menghadapi stress akademis serta ketahanan psikologi apa yang mereka terapkan agar berkurangnya terjadi stress akademis tersebut. Kemudian psikoedukasi ini berbentuk ceramah dan diskusi. Kegiatan ini diadakan untuk meningkatkan ketahanan psikologis santri dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang santri dan 8 orang guru. Pada bulan September 2024. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan sosial pengembangan keterampilan coping dan penerapan nilai dan keyakinan dapat membentuk coping. Sumber ketahanan psikologis dapat dibentuk dengan adanya dukungan sosial, keterampilan mengelola emosi, kesehatan fisik, nilai dan keyakinan serta memiliki kegiatan yang dapat mengurangi stress terjadi dan melakukan hobi yang menyenangkan.

Kata Kunci: Ketahanan Psikologis, Remaja, dan stres akademik

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang mengalami proses perubahan perkembangan fisik dan psikologis yang dramatis biasanya disertai oleh perubahan kognitif emosional dan sosial. Masa remaja merupakan masa perubahan, perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, perasaan, gejala emosional, perubahan sosial dan minat terhadap suatu yang baru. Perubahan-perubahan tersebut sangat perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa tersebut remaja sedang mengalami masa kritis (Akasyah, 2018).

Santri kelas 1 MTsS merupakan remaja awal yang dihadapkan pada beberapa hal yang baru mereka temui seperti teman berbagai latar belakang, lingkungan dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya. Yusuf (2011) mengemukakan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beck & Judith (1998) juga menjelaskan bahwa, stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hadapan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku (Amy et al.,

2017).

Masa dimana terjadinya perubahan baik secara sosial dan akademis yang mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya, apalagi ketika remaja tersebut memilih untuk masuk ke pesantren. Dimana banyaknya perubahan sosial dan manajemen waktu. Lazarus & Folkman (1984) mengkatagorikan menjadi 2 strategi coping; 1. *Problem focus set coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan cara mengatur dan mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan. Tujuannya untuk mengurangi tuntutan dari lingkungan menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya; 2. *Emosion focus coping* yaitu, usaha individu dalam mengatasi stres dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan tampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Amy et al., 2017).

Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik bagi santri. Stres akademik diartikan juga sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian santri tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Definisi dari stres akademik sendiri adalah situasi terjadinya tekanan mental yang berkaitan dengan kondisi keputusan dalam proses pendidikan, merasa terancam dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan dalam proses pendidikan (Hutagalung, 2019).

Menurut Desmita (2020) bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh akademik stresor. Akademik stresor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi; tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Suci & Ildil, 2023).

Faktor yang mempengaruhi stres akademik lainnya adalah kepribadian hardiness. Menurut Kobasa (1979) Kepribadian hardiness adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Sementara salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok (Ramadhona & Sovitriana, 2021).

Ketahanan psikologis remaja sangat berpengaruh dalam mengurangi stres akademik yang terjadi, ketahanan psikologis tersebut akan muncul jika seseorang menggunakan kemampuan psikologisnya dalam berperilaku agar tetap tenang selama krisis atau kekacauan untuk beralih dari kejadian tersebut tanpa adanya konsekuensi negatif jangka panjang. Ketahanan psikologis menempati peran sentral dalam kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi tekanan dan tantangan di era modern ini. Dengan mengembangkan ketahanan psikologis, individu dapat lebih mampu mengelola stres, mengatasi trauma, dan memperkuat kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterampilan pengelolaan stres, dan pola pikir positif menjadi kunci dalam membangun ketahanan psikologis yang kokoh (Fau, 2024).

METODE KEGIATAN

Teknik pengumpulan data dari psikoedukasi ini diperoleh dengan wawancara dan observasi. Berikut ini pengumpulan data; 1. Wawancara menurut Herdiansyah (2020) diartikan sebagai suatu interaksi yang didalamnya terdapat pertukaran aturan, tanggung jawab, perasaan kepercayaan dan informasi. Sebelum melaksanakan psikoedukasi terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara dengan santri didayah tersebut, bertanya seputaran kegiatan yang mereka laksanakan, dimulai dengan kegiatan sekolah dipagi hari dan dilanjutkan mengaji di malam hari. Dipesantren juga banyak kegiatan yang mereka lakukan selain mengaji seperti *vocabulary* dan mahadasah. 2. Obsevasi menurut Herdiansyah (2020) merupakan proses penggalian data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara melakukan pengamatan terhadap subjek beserta lingkungannya tanpa mengubah kondisi alamiah subjek dengan lingkungan sosialnya.

Untuk mencapai tujuan psikoedukasi ini menggunakan pendekatan yang terstruktur tahap awal dilakukan survei dan wawancara pada santri MTsS Jabal Nur. Selanjutnya kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan dengan metode ceramah, dimana pemateri menyampaikan terkait bagaimana mereka harus memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi stres akademis. Nonton film, sebelum ceramah dimulai terlebih dahulu ditayangkan film yang berjudul “Negeri 5 Menara” dan terakhir diskusi terkait alur film dan pengalaman santri di minggu-minggu pertama di pesantren. Kombinasi metode ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peserta mengenai pentingnya memiliki *coping* terkait ketahanan psikologis.

Untuk mendapatkan tujuan yang optimal kegiatan psikoedukasi ini menggabungkan beberapa metode pembelajaran yang aktif. Menonton film digunakan sebagai penambahan pemahaman santri terkait materi, ceramah digunakan sebagai pengantar materi sedangkan diskusi interaktif mendorong peserta untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk tugas kolaborasi dari mata perkuliahan kesehatan mental dengan psikologi konflik dan perdamaian yang dilaksanakan secara berkelompok. Kegiatan ini juga merupakan kerjasama antara mahasiswa program studi psikologi dengan instansi pendidikan terpadu atau pesantren yakni Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur terkhusus di MTs S Jabal Nur Paloh Lada. Peserta yang menjadi target sasaran adalah siswa laki-laki kelas I MTsS Jabal Nur sebanyak 30 orang santri dan 8 orang guru pendamping.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni peserta atau santri yang menjadi target penelitian mendapatkan ilmu baru, pemahaman yang lebih dalam mengenai ketahanan psikologis, beserta penerapannya sehingga memunculkan perilaku baru yang lebih positif. Seperti yang diungkapkan oleh Ajzen (1985) bahwa pengetahuan adalah elemen kunci yang memengaruhi perilaku seseorang. Artinya, sejauh mana seseorang memahami sesuatu akan berpengaruh pada tindakan dan keputusan yang diambilnya. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan individu untuk bertindak sesuai dengan informasi tersebut. Selain itu kegiatan ini juga membuka pengetahuan baru untuk dewan guru/ustazd mengenai penerapan yang tepat untuk permasalahan menyangkut dengan ketahanan psikologis untuk santri-santrinya.

Berdasarkan hasil kegiatan di ketahui bahwa rata-rata siswa/satri baru mengalami stres akademis dikarenakan jadwal aktivitas yang padat dan aturan tata tertib yang ketat. Menurut Mahan (1999) yang dikutip dalam Aryani (2012), faktor-faktor penyebab stres di kalangan santri dapat dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah keuangan 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan penyebab utama stres yang dialami oleh santri. Hal ini sejalan dengan pendapat Elias (2011) yang dikutip oleh Bariyyah (2013) menyatakan bahwa sejumlah sumber stres remaja berasal dari masalah akademik. Stres yang berkaitan dengan akademik hampir dialami oleh santri di semua tingkat pendidikan, baik di sekolah umum, kejuruan, maupun madrasah.

Santri mengalami syok atas aktivitas yang berbeda dengan aktivitasnya selama berada dirumah yang menyebabkan mereka merasa stress. Selain itu terdapat faktor-faktor lainnya yang menyebabkan stress dan tidak betah didalam lingkungan pesantren pada santri seperti memasuki pesantren atas paksaan orangtua dan kesulitan dalam bersosial ketika awal memasuki pesantren. Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa respons yang timbul akibat beban tuntutan dan tugas yang berlebihan yang harus dihadapi seseorang dikenal sebagai stres akademik.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat yakni dilaksanakan dengan diawali dengan menampilkan film Negeri 5 Menara sebagai contoh kisah yang menggambarkan kehidupan anak pesantren terkait dengan stress akademis hingga ketahanan psikologis yang dimiliki oleh tokoh-tokoh didalam film tersebut. Hasil dari pemaparan film yang ditampilkan sebagai contoh penerapan bagaimana membangun ketahanan psikologis. Resiliensi atau ketahanan dipahami sebagai kualitas pribadi dan kemampuan individu dalam beradaptasi atau bertahan dari kesulitan atau peristiwa kehidupan yang bersifat disruptif (Masten & Obradović, 2006). Adapun pesan-pesan yang terkandung yakni membangun relasi sosial yang baik dengan teman sekamar dimana seluruh teman sekamar merupakan keluarga. Hal ini membuat para santri mengurangi rasa kesepian atas berpisahya atau jauh dari orangtua.

Selain itu pesan lainnya ialah terdapatnya contoh dukungan sosial dari tokoh-tokoh di film tersebut dimulai dari teman sekamar sampai dengan ustazd/guru serta aktivitas tambahan seperti melakukan hobi juga dapat meringankan stres akademis dan menambah ketahanan psikologis seperti yang terdapat di film. Hal ini sejalan dengan Masten, Cutuli, Herbers, dan Reed (2009) menyatakan bahwa anak-anak dan remaja yang memiliki ketahanan (resilience) ditandai dengan hasil pengukuran seperti: prestasi akademik (peringkat dan skor tes, tetap melanjutkan pendidikan, serta lulus dari sekolah menengah atas), perilaku (mematuhi hukum dibandingkan dengan perilaku antisosial), penerimaan dari teman sebaya dan hubungan pertemanan, kesehatan mental yang baik (minim menunjukkan masalah perilaku), serta keterlibatan dalam kegiatan yang sesuai dengan usia (seperti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, dan layanan sosial).

Hal ini mampu meningkatkan kesadaran santri/ustazd untuk menjadi lebih mengambil peran dalam mendukung teman/santrinya untuk mampu bertahan dan memberikan dukungan sosial di kondisi stress yang santri lainnya alami. Setelah penampilan film, dilanjutkan dengan jeda sesaat sebelum dilakukan pemaparan materi oleh pemateri dengan cara melakukan rileksasi seperti ice breaking agar kegiatan kembali bersemangat setelah menonton selama 1 jam lebih. Dilanjutkan dengan penyampaian materi dari pemateri yang telah diundang. Selama penyampaian materi santri maupun guru/ustazd menyimak dengan baik. Penyampaian materi diakhiri

dengan penarikan kesimpulan yang disampaikan oleh santri-santri yang berada di ruang tersebut.

Pemaparan materi dan penarikan kesimpulan berhasil membuka persepsi baru kepada ustazah/ustazd yang dimana tidak hanya santri/teman sebaya yang berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis namun juga peran tenaga pendidik juga di butuhkan, yakni dengan cara menyediakan seorang konselor/guru bimbingan konseling untuk membantu santri menyalurkan keluh kesahnya.

Adapun keunggulan dari pengabdian pada masyarakat ini yakni dengan menampilkan bentuk contoh berupa film membantu target sasaran melihat secara langsung cara penerapan yang harus dilakukan. Akan tetapi, hal tersebut menyebabkan subjek/target sasaran merasa bosan dengan durasi film dan bahasa yang digunakan dalam film ialah bahasa daerah sehingga subjek mengalami kesulitan walaupun terdapat teks terjemahannya. Dalam proses pelaksanaan kegiatan peneliti tidak mengalami banyak kesulitan dikarenakan kegiatan dibantu oleh pihak sekolah MTsS Jabal Nur serta pihak sekolah sendiri menyatakan sangat terbuka untuk penelitian berikutnya.



Gambar 1

Proses pemaparan materi



Gambar. 2

1. Menceritakan kembali film yang ditonton Dan berbagi pengalaman selama di pesantren.
2. melakukan *Ice Breaking*

KESIMPULAN

Masa remaja khususnya bagi siswa MTsS kelas satu merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Pada tahap ini, generasi muda menghadapi tantangan baru, termasuk lingkungan sosial yang berbeda dan kebutuhan pendidikan yang lebih tinggi. Stres di sekolah, yang berasal dari tekanan akademis dan

kecemasan akan kegagalan, dapat berdampak negatif pada pertumbuhan mereka. Menurut para ahli, sikap generasi muda berdampak besar dalam penilaian dan penyelesaian stres terhadap kesehatan mental.

Mengingat tekanan pendidikan, kesabaran dan dukungan sosial baik dari orang tua, teman sebaya dan pengasuh di asrama memainkan peran penting. Efikasi diri membantu remaja mengatasi kecemasan, namun dukungan emosional dan keterlibatan dukungan sosial dapat membantu mereka tetap aman dan meningkatkan ketahanan mental. Dengan mengembangkan kemampuan mengatasi stres dan mendapatkan dukungan yang tepat, generasi muda dapat mengurangi dampak negatif stres akademik, meningkatkan penyesuaian diri, dan sukses dalam kariernya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I., 1985, *From Intention to Actions: A Theory of Planned Behavior*. Dalam J. Kuhl and J. Beckman (Eds.). *Action Control From Cognition to Behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Akasyah, W. (2018). *Determinan Ketahanan Psikologis Remaja Korban Bullying dengan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart*.
- Aryani, F. 2012. Stres Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul Dan Berkarakter. Makalah disajikan dalam Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 31 Oktober-3 November.
- Amy, N., Achmad, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Fadillah, A. I., Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., & Susilowati, E. (2022). Gambaran Ketahanan Psikologis Remaja Di Era Pandemi COVID-19. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 225-230. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healicare>
- Fau, I. N. B. (2024). Psikologi Ketahanan Membangun Daya Tahan Psikologis. *Circle Archive2*, 1(4), 1–12.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma Iii Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17–25. <https://doi.org/10.52841/jkd.v1i2.86>
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 56–62.
- Suci, R. D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan academic hardiness dengan stres akademik pada siswa. *Journal IICET*, 4(1), 55–59.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.