

EDUKASI STRES REMAJA DI MASA PANDEMI PADA SISWA MAN INSAN CENDEKIA SERPONG

Yusri Hapsari^{1*}, Alidina Nur Afifah¹, Lismandasari¹, Fildzah Siti Ghassani¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: yusri.hapsari@umj.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan mendapatkan hasil Pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. MAN Insan Cendekia Serpong berencana mengadakan program edukasi untuk membantu siswa mengelola stres selama pandemi. Dengan tujuan untuk Meningkatkan kesadaran tentang stres dan dampaknya, mengidentifikasi gejala stres, memberikan strategi manajemen stres, mendukung kesehatan mental siswa. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan seminar dan workshop dan konseling edukasi. Program ini diharapkan membantu siswa MAN Insan Cendekia Serpong memahami dan mengelola stres dengan baik, serta mendukung kesehatan mental mereka selama pandemi. Dukungan semua pihak sangat penting untuk keberhasilan program ini.

Kata kunci : pengabdian masyarakat, covid-19, kesehatan mental

ABSTRACT

The community service that has been carried out has found that the COVID-19 pandemic has a significant impact on adolescent mental health. MAN Insan Cendekia Serpong plans to hold an educational program to help students manage stress during the pandemic. With the aim to Increase awareness about stress and its impact, identify symptoms of stress, provide stress management strategies, support students' mental health. The implementation method used is seminars and workshops and educational counseling. This program is expected to help MAN Insan Cendekia Serpong students understand and manage stress well, and support their mental health during the pandemic. The support of all parties is very important for the success of this program.

Keywords : community service, covid-19, mental health

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental remaja. Di masa pandemi, siswa MAN Insan Cendekia Serpong, seperti banyak siswa lainnya, menghadapi berbagai tantangan baru yang berpotensi menyebabkan stres. Perubahan besar dalam pola belajar, seperti peralihan ke pembelajaran daring, pembatasan sosial, dan ketidakpastian mengenai masa depan, menjadi faktor-faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu, Perubahan Pola Pembelajaran: Peralihan dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring telah mengubah dinamika belajar siswa. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan metode baru ini, seperti masalah teknis, kurangnya interaksi sosial, dan tantangan dalam menjaga motivasi. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan cepat dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Isolasi Sosial: Pembatasan sosial dan jarak fisik yang diterapkan untuk mencegah penyebaran virus telah mengurangi interaksi sosial antara siswa dan teman-teman mereka. Isolasi sosial dapat memicu rasa kesepian dan menambah beban emosional siswa, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan tingkat stres mereka. Ketidakpastian Masa Depan: Situasi pandemi telah menciptakan ketidakpastian mengenai masa depan, baik dalam hal pendidikan maupun

karier. Siswa sering merasa cemas tentang bagaimana masa depan mereka akan berkembang dan bagaimana pandemi akan mempengaruhi peluang mereka untuk mencapai tujuan akademik dan pribadi. Kesehatan Mental dan Kinerja Akademik: Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik siswa. Gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik mereka. Penting untuk memberikan dukungan dan strategi pengelolaan stres yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tantangan ini. Pentingnya Edukasi dan Dukungan: dengan meningkatnya kebutuhan untuk mendukung kesehatan mental siswa di masa pandemi, edukasi mengenai pengelolaan stres menjadi sangat penting. Program edukasi stres yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa memahami penyebab stres, mengenali gejala, dan menerapkan teknik-teknik untuk mengelola dan mengurangi stres mereka secara efektif.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor di atas, diperlukan inisiatif yang terstruktur dan komprehensif untuk memberikan dukungan kepada siswa MAN Insan Cendekia Serpong. Program edukasi stres ini bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, dan mendukung pencapaian akademik serta pribadi mereka di masa yang penuh tantangan ini.

2. METODE

Metode pelaksanaan ini memastikan pendekatan yang terencana dan terintegrasi dalam menangani stres di kalangan siswa. Dengan melibatkan semua pihak terkait, menyediakan dukungan yang tepat, dan terus mengevaluasi serta menyesuaikan program, diharapkan siswa dapat mengelola stres mereka dengan lebih baik dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik selama masa pandemi. Implementasi yang efektif dari metode ini juga akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa dan mendukung pencapaian akademik serta pribadi mereka di tengah tantangan yang dihadapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi stres ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan, dukungan, dan keterampilan siswa dalam mengelola stres selama pandemi. Dengan umpan balik yang positif, penurunan tingkat stres yang signifikan, dan penerapan teknik pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari, program ini memberikan dampak positif yang baik.

4. KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan mendapatkan hasil Pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. MAN Insan Cendekia Serpong berencana mengadakan program edukasi untuk membantu siswa mengelola stres selama pandemi. Dengan tujuan untuk

Meningkatkan kesadaran tentang stres dan dampaknya, mengidentifikasi gejala stres, memberikan strategi manajemen stres, mendukung kesehatan mental siswa. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu dengan seminar dan workshop dan konseling edukasi. Program ini diharapkan membantu siswa MAN Insan Cendekia Serpong memahami dan mengelola stres dengan baik, serta mendukung kesehatan mental mereka selama pandemi. Dukungan semua pihak sangat penting untuk keberhasilan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Berger, J. (2021). *Understanding Adolescent Mental Health*. Oxford University Press.
- Comer, R. J., & Kendall, P. C. (2019). *Abnormal Psychology* (11th ed.). Worth Publishers.
- Gonzalez, C., & Williams, D. (2020). *Mental Health and Resilience in Adolescents: A Comprehensive Guide*. Springer.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). *The Effects of Stress and Stress Hormones on Human Cognition: Implications*

for Understanding and Treating Anxiety Disorders. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 467-478.

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). *Interventions to Reduce Stress in University Students: A Review and Meta-Analysis. Journal of Affective Disorders, 148(1), 1-14.*