

Program *Coping Mechanism* untuk Mengelola Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19

(Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stress During The COVID-19 Pandemic)

Galdies Betsi Lembang¹, Arthur Huwae^{1*}, Rotua M. Siregar²

¹Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

²Sekolah Menengah Atas Kristen Barana Toraja Utara

Email : arthur.huwae@uksw.edu*

Diterima (15 Maret 2022), Disetujui (28 Maret 2022)

Abstrak: Persoalan pandemi COVID-19 nampaknya sudah meluas dan berdampak pada proses belajar di lembaga pendidikan, serta menimbulkan berbagai tekanan psikologis yang membahayakan bagi kesejahteraan akademik siswa. Siswa mengalami stres berkepanjangan yang apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat dapat menimbulkan kondisi yang lebih buruk dan berisiko. Untuk itu, program *coping mechanism* dinilai dapat membantu para siswa dalam merancang strategi penanganan stres yang optimal dan menerapkannya di setiap aktivitas akademik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM), melibatkan siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara kelas X-XII, yang dilakukan selama bulan Januari-Mei 2021. Bentuk kegiatan berupa pelatihan *coping mechanism*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para siswa mampu menyusun strategi *coping* dalam kegiatan akademik, sehingga stres yang dialami dapat terminimalisir, dan meningkatkannya semangat serta daya juang dalam belajar.

Kata Kunci: *Coping mechanism*; pandemi COVID-19; siswa; stres akademik

Abstract: *The COVID-19 pandemic appears to have spread and is having an impact on educational institutions' learning processes, as well as producing numerous psychological pressures that are detrimental to students' academic welfare. Students are subjected to continuous stress, which, if not addressed promptly and correctly, can lead to worsening and potentially dangerous problems. Therefore, the coping mechanism program is thought to be capable of assisting students in developing and executing optimal stress management methods in all academic activities. From January to May 2021, students from Barana Toraja Utara Christian High School class X-XII participated in community service activities (PkM). The exercise took the form of coping mechanism training . The results of the activity imply that students can use academic activities to develop coping skills in order to reduce stress and increase excitement and aggression in studying.*

Keywords: *Academic stress; coping mechanism; COVID-19 pandemic; students*

PENDAHULUAN

Selama satu tahun berjalan, pandemi COVID-19 menjadi masalah besar yang mempengaruhi seluruh aspek

kehidupan manusia mulai dari anak-anak sampai lansia, dan telah memunculkan reaksi psikologis yang sangat beragam (Haleem dkk., 2020). Di lembaga

pendidikan, pandemi COVID-19 telah membuat terjadinya perubahan terhadap proses pembelajaran dari luring ke daring, sehingga tidak sedikit menimbulkan stres di kalangan para pelajar (Chaturvedi dkk., 2021). Pandemi COVID-19 juga mengharuskan siswa belajar dari rumah, tidak melakukan aktifitas atau kegiatan di luar rumah, dan membatasi pergaulan.

Dari data yang diteliti oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan sebesar 64,3 % dari 1.522 responden mengalami stres (dalam Ananda & Apsari, 2020). Sedangkan, hasil riset oleh ikatan psikologi klinis Indonesia, mengungkapkan sebagian besar anak dan remaja Indonesia (27,2%) mengalami gangguan belajar selama pandemi COVID-19. Kondisi ini juga terjadi pada siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara, dimana berdasarkan data asesmen yang diperoleh, para siswa mengalami gejala mental selama mengikuti kegiatan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Apalagi rerata para siswa menjalani hidup sendiri di asrama

sekolah tanpa pendampingan langsung dari orang tua, sehingga setiap hal harus dilakukan sendiri dan disertai dengan berbagai macam tuntutan yang harus dikerjakan. Keadaan-keadaan seperti ini diprediksi menjadi penyebab munculnya stres berkepanjangan bagi siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara.

Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan dan gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dinamika kegiatan akademik (Blazer, 2010). Selain itu, dampak atau risiko yang ditimbulkan oleh stres akademik siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara selama masa pandemi COVID-19 pun bermacam mulai dari masalah jaringan saat pembelajaran *online* dari asrama atau rumah, tugas-tugas sekolah yang banyak, penyesuaian diri untuk hidup di asrama, sulit tidur, psikosomatis, tidak ada nafsu makan, tidak memiliki gairah dalam melakukan aktivitas, dan masalah lainnya (hasil wawancara dengan para siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara pada tanggal 11 Januari, 2021).

Lenaert dkk. (2018), mengungkapkan bahwa apabila seorang pelajar dalam keadaan fisik dan psikis yang kurang baik, akan berdampak pada

performance yang buruk dan hasil belajar yang rendah. Dengan demikian, perlu adanya langkah terkontrol untuk meminimalisir stres akademik yang dialami siswa di tengah pandemi COVID-19. Salah satu program yang dapat diterapkan ialah penerapan *coping mechanism* guna membantu pelajar mengelola stres ke arah yang sifatnya lebih positif (Mujahidah dkk., 2019). Ketika ingin menerapkan *coping mechanism*, maka individu harus menghadapi masalah secara aktif, melakukan perencanaan, mengurangi aktivitas persaingan, adanya pengendalian, dan mencari dukungan sosial, dan kontrol emosi (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping mechanism berperan penting untuk mengatasi permasalahan konkrit dan permasalahan emosi yang dialami individu (Mazo, 2015). Siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara harus dapat memecahkan masalah dengan bijak dan tepat, agar hasil yang diperoleh memberikan manfaat bagi siswa yang bersangkutan. Untuk itu, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah untuk

meningkatkan kemampuan kognitif, emosi, dan perilaku siswa dalam mengelola stres akademik selama masa pandemi COVID-19 dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif dan bermanfaat melalui program *coping mechanism*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PkM dalam lingkup siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara Sulawesi Selatan, dilakukan selama bulan Januari sampai Mei 2021. Peserta yang terlibat adalah 115 siswa kelas X-XII. Data yang disajikan dalam kegiatan PkM berupa pengajaran, pelatihan, aktivitas, dan evaluasi. Modul kegiatan PkM disusun oleh praktikan berdasarkan kebutuhan analisis dan mengacu pada teori *coping mechanism* oleh Lazarus dan Folkman (1984). Gambaran kegiatan PkM untuk siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara, diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Kegiatan PkM

<i>Tahapan</i>	<i>Tujuan</i>	<i>Kegiatan Coping Mechanism</i>
Awal	Melakukan pengenalan dan uraian rangkaian kegiatan program.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan awal dilakukan dalam bentuk pengajaran dengan memperkenalkan diri, pemaparan rangkaian program, dan kemudian memberikan materi pengantar mengenai stres, dinamika, dan strategi penanganan. 2. Pada bagian awal ini, siswa diminta untuk menuliskan keadaan-keadaan psikologis yang dialami di masa pandemi COVID-19.
Inti	Meningkatkan strategi <i>coping</i> untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa akibat dari pandemi COVID-19.	<p>Pada kegiatan inti, dilakukan dalam bentuk pelatihan dan aktivitas mengenai <i>coping mechanism</i>. Topik-topik pelatihan terdiri dari enam sub topik dan ditambah dengan aktivitas. Kegiatan inti ini disajikan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Positive thinking</i>. Pada sesi ini, siswa diajarkan tentang cara-cara sederhana dan praktis melatih diri untuk berpikir positif dan disajikan dalam contoh-contoh riil. Setelah kegiatan, siswa diminta untuk selalu melatihnya setiap saat. 2. <i>Mindfulness</i>. Pada sesi ini, difokuskan pada bagaimana siswa belajar untuk fokus terhadap kondisi yang dialami dan mengelola emosi. Siswa diminta untuk melakukannya disaat keadaan emosi yang tidak baik, maupun saat kehilangan fokus pada belajar. 3. Penerimaan Diri. Pada sesi ini, siswa dikenalkan tentang bagaimana mengenal diri sendiri dan memberikan penghargaan positif terhadap setiap usaha yang dilakukan terhadap diri. 4. Objektif terhadap masalah yang sedang terjadi. Pada sesi ini, siswa diajarkan untuk menyelesaikan suatu persoalan dengan tepat dan memberikan umpan balik positif bagi orang-orang yang terlibat di dalam konflik tersebut. 5. Mencari dukungan sosial. Bagian ini menjadi hal yang terintegrasi dengan peran lingkungan, sehingga siswa dilatih untuk mengembangkan diri melalui relasi sosial dan mencari dukungan positif dengan lingkungan seperti keluarga, teman, atau orang-orang terdekat yang dianggap memberikan dampak positif dalam mengatasi stres akademik. 6. Melakukan refleksi diri yang tepat. Pada sesi ini, siswa dilatih untuk membuat refleksi diri setiap saat, sehingga dirinya dapat mengetahui progres hidupnya mengenai kegagalan-kesuksesan, dan hambatan- peluang. 7. Aktivitas. Siswa diminta mengimplementasi dalam kehidupan sehari-hari dan mengukur bagaimana perubahan yang dirasakan berkaitan dengan terminimalisirnya tingkat stres akademik yang dialami
Akhir	Mengetahui pemahaman dan tingkat keberhasilan program dalam kaitannya mengatasi stres akademik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada tahap ini, siswa diberikan lembar penilaian (kuesioner) mengenai perubahan tingkat stres yang dialami. 2. Setelah rangkaian kegiatan dilakukan, maka dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan program.

Sebelum program *coping mechanism* diberikan, dilakukan pengukuran awal untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami siswa melalui kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka dimana siswa diminta untuk menuliskan keadaan-keadaan psikologi yang dialami di masa pandemic COVID-19. Kemudian, setelah kegiatan *coping mechanism* dilakukan, perlu adanya pengukuran keberhasilan. Untuk mengetahui tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan program *coping mechanism*, digunakan skala stres akademik yang dimodifikasi dari *questionnaire on academic stress secondary education* (QASSE; Ros dkk., 2018). Skala ini terdiri dari 30 aitem pernyataan dengan pilihan jawaban skor 0 sampai 4. Semakin tinggi skor mengarah ke angka 0, maka semakin baik individu mengelola stres melalui penerapan program *coping mechanism*. Salah satu contoh item dari skala stres akademik, yaitu “*Saya merasa terbebani dengan tututan belajar daring*”. Selanjutnya, pengukuran evaluasi program juga dilakukan dengan menggunakan skala *coping mechanism* yang disusun dengan 10 pertanyaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan

program dan tindak lanjut.

PEMBAHASAN

Selama proses kegiatan yang diberikan dari bulan Januari sampai Mei 2021, banyak hal yang telah dipelajari. Contoh pada gambar 1, terlihat para siswa mendapatkan pemaparan materi untuk meningkatkan pemahaman kognitif akan cara-cara mengatasi stres akademik yang dialami selama masa pandemi COVID-19.



Gambar 1. Penyajian Materi

Selama kegiatan, siswa juga diajarkan untuk bagaimana menemukan cara yang tepat dalam mengendalikan stres emosi dan perilaku. Contoh pada gambar 2, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok dan kemudian melakukan aktivitas dalam merancang kegiatan-kegiatan yang dapat meminimalisir stres akademik yang dialami.



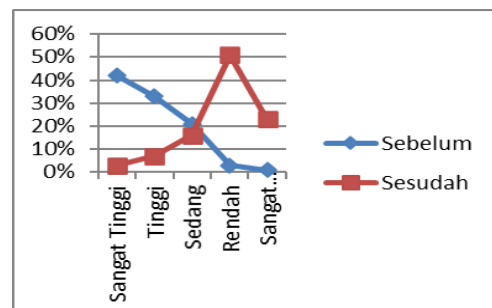
Gambar 2. Simulasi Coping Mechanism

Setelah mengetahui dan merancang kegiatan, kemudian siswa diarahkan untuk mengimplementasikannya di dalam aktivitas sehari-hari. Contoh gambar 3, menunjukkan para siswa melakukan aktivitas *coping* yang dapat membantunya mengatasi stres akademik selama pandemi COVID-19. Selama lima bulan, siswa diberi pendampingan dan didorong untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif yang dapat membantunya dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung, baik secara daring maupun luring dengan tetap bahagia dan sesuai dengan protokol kesehatan.



Gambar 3. Aktivitas (Senam Bugar)

Protokol kesehatan menjadi bagian penting yang selalu diperhatikan dan diterapkan di sekolah, sehingga para siswa tidak mengalami kesulitan untuk mengikuti kegiatan belajar, maupun dalam menjalankan program *coping mechanism*.



Gambar 4. Tingkat Stres Akademik Siswa

Dari hasil pengujian data, menunjukkan bahwa sebelum program PkM dilakukan, tingkat stres akademik siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara di masa pandemi COVID-19 berada pada kategori sangat tinggi (42%). Sejalan dengan yang disampaikan oleh Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020), bahwa selama masa pandemi COVID-19 telah membuat guncangan mental berupa stres pada siswa, sehingga berdampak pada ketidaberdayaan menjalani proses akademik dengan maksimal. Meskipun demikian, kondisi ini dapat diatasi

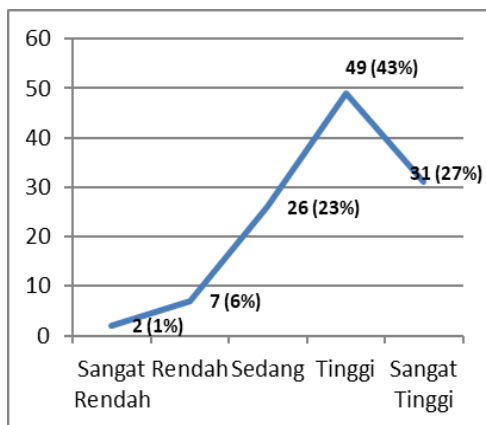
dengan penerapan program yang memudahkan siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara mengendalikan keadaan yang tertekan dan tidak menyenangkan selama pandemi COVID-19, yaitu melalui program *coping mechanism*.

Setelah diberikan *coping mechanism*, siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara menunjukkan perubahan yang sehat dengan tingkat stres menjadi rendah (53%), dimana rerata siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara mampu mengatasi stres akademik selama masa pandemi COVID-19. Seperti yang dipaparkan oleh Damayanti dan Masitoh (2020), bahwa strategi yang tepat diterapkan akan dapat membantu siswa mengatasi stresnya, dan strategi *coping* yang dapat diterapkan salah satunya dengan *coping* yang berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi. Hal serupa juga sejalan dengan yang diungkapkan Hakim dan Herdiana (2021), bahwa dengan strategi *coping* yang tepat diterapkan dan sesuai dengan kondisi yang dialami akan dapat mengurangi tingkat stres khususnya di

tengah pandemi COVID-19. Penerapan *coping* yang dilakukan oleh siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara, menggambarkan bagaimana siswa mampu bangkit dari tekanan belajar di masa pandemi COVID-19, dan melihat adanya harapan untuk *survive* dari situasi buruk selama pandemi COVID-19.

Program ini dikatakan berhasil, karena dapat menjawab kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara. Tekanan dan situasi belajar yang tidak kondusif menyebabkan persoalan mental siswa, sehingga dengan penerapan program ini membuat siswa menemukan kembali semangat dan motivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Program ini juga dilakukan setiap hari, baik saat siswa berada di sekolah maupun di asrama selama kurang lebih lima bulan, yang menyebabkan para siswa terlatih untuk mengaplikasikan program ini.

Gambaran Evaluasi Program *Coping Mechanism*



Gambar 5. Tingkat Keberhasilan Program *Coping Mechanism*

Secara keseluruhan, hasil evaluasi program berada pada tingkat kepuasan yang tinggi (43%), dimana para siswa SMA Kristen Barana Toraja Utara mengungkapkan program PkM membantu siswa mampu keluar dari keadaan tertekan, menyulitkan, dan kemudian melihat diri sebagai pribadi yang lebih positif dalam menjalani kegiatan akademik dengan lebih optimal.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan PkM yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa rerata siswa mampu mengelola stres akademik dengan efisien di tengah pandemi COVID-19 melalui penerapan *coping mechanism*. Program *coping mechanism* membuat siswa mampu

melatih diri untuk berpikir secara positif, kemampuan mengontrol emosi yang baik, pengenalan diri yang semakin dalam, mampu melihat masalah sebagai proses belajar, mampu menjalin relasi dan mencari dukungan positif, serta mampu meningkatkan kemampuan refleksi diri yang baik.

Untuk menjadi pribadi yang sehat, bersinergi, dan kompetitif, maka diharapkan setiap siswa mampu meningkatkan aspek positif dari segi kognitif, emosi, dan perilaku dalam hidupnya, sehingga permasalahan akademik dapat diatasi dengan optimal. Bagi sekolah dan guru, agar dapat merancang program-program yang bisa membantu siswa dalam mengembangkan diri dengan sehat dan positif dalam kegiatan akademik yang ditekuni, sehingga siswa mampu mencapai kesejahteraan akademik. Cara yang dapat dilakukan misalnya dalam pembuatan materi lebih diperbanyak menggunakan media gambar, permainan (*game*), dan video aktivitas. Bagi orang tua, agar dapat melakukan pendampingan dan selalu memberikan suportif positif bagi anak, sehingga anak dapat memiliki semangat, daya juang, dan berproduktif dalam kegiatan akademik khususnya ketika

menghadapi kesulitan-kesulitan yang sulit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada SMA Kristen Barana Toraja Utara, Sulawesi Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukannya program pengabdian masyarakat kepada para siswa melalui pembelajaran lapangan II Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi COVID-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248-256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat COVID-19. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Blazer, C. (2010). Student stress. *Information Capsule: Research Services*, 1006, 1-18.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105866>.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi COVID-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- Hakim, R. E., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh strategi koping terhadap stres akademik siswa SMA pada masa pandemic COVID-19. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 976-984. <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>.
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaisya, R. (2020). Effect of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10(2), 78-79. Doi:10.1016/j.cmrp.2020.03.011.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Lenaert, B., Boddez, Y., Vlaeyen, J. W. S., & VanHeugten, C. M. (2018). Learning to tired: A learning trajectory towards chronic fatigue. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 54-66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.004>.

- Mazo, G. N. (2015). Causes effects of stress, and the coping mechanism of the bachelor of science in information technology students in a Philippine university. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 71-78.
- Mujahidah, N. E., Astuti, B., & Nhung, L. N. A. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.33292/petier.v2i1.25>.
- Ros, R. G., Gonzalez, F. P., & Thomas, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15,2023. Doi:10.3390/ijerph15092023.

Mengenal *Mindfulness* Bagi Siswa SMA

(Understanding Mindfulness for High School Students)

Sandra Handayani Sutanto¹, Grace Immanuela²,

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. MH Thamrin
Boulevard 1100, Tangerang, Banten, Indonesia
Email: sandra.sutanto@uph.edu

Diterima (17 Maret 2022), Disetujui (22 April 2022)

Abstrak: Remaja hidup di tengah hiruk pikuk dunia yang membuat remaja terus menerus harus berpikir, baik berpikir mengenaiantisipasi persoalan di masa depan, hingga menemukan solusi dan penyelesaian masalah di masa lalu. Pemikiran mengenai masa depan dan menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan di masa lalu ditambah dengan masalah penemuan jati diri seringkali membuat remaja mengalami stress, memiliki masalah relasi, mengalami simtom atau gangguan psikologis tertentu, dan tidak sepenuhnya hidup di saat ini. Metode *mindfulness* diyakini sebagai metode yang membantu individu yang menjalaninya untuk hidup di masa kini. Mereka bisa sepenuhnya berfokus terhadap hal yang dikerjakan saat ini, meningkatkan respon dan meningkatkan kesadaran saat mengalami *emotional distress*. Metode *mindfulness* akan bermanfaat bagi siswa SMA yang mengalami banyak permasalahan terkait dengan penemuan jati diri, relasi sosial dan berbagai permasalahan. Metode *mindfulness* ini diberikan dalam bentuk webinar kepada siswa-siswi SMA Athalia yang berisi informasi dan tips praktis pelaksanaan *mindfulness*. Webinar akan diberikan dalam dua sesi, sesi pengenalan konseptual mengenai teori dan kegunaan *mindfulness* bagi remaja dan sesi pelatihan *mindfulness*, dengan durasi masing-masing sesi 45 menit. Sesi tanya jawab akan menjadi penutup webinar, diikuti dengan survei terhadap pelaksanaan webinar.

Kata kunci: Kesehatan mental; *mindfulness*; remaja

Abstract: Teenagers live among the hustle bustle world, which makes them constantly have to think about anticipating problems and career in the future, to find solutions and solving problems in the past. These two conditions, added with the problem of their task to settle their identity often make adolescents stress, have relationship problems, experience certain psychological symptoms or disorders, and do not fully live in the moment. Mindfulness method is believed as a method that helps teen to live in the present. They can be fully focuses on what they are doing the moment, increase responsiveness and awareness while experiencing emotional distress This mindfulness method will be given in the webinar for Athalia High School students, consist of information and practical tips of mindfulness. The webinar will consist of two sessions, a conceptual introduction session on the theory and uses of mindfulness for adolescents and a mindfulness training session, with each session lasting 45 minutes. The question and answer session will conclude the webinar, followed by a survey of evaluation on the webinar.

Key words: Mental health; *mindfulness*; teenage.