

**PELATIHAN STRATEGI *COPING STRESS* PADA SISWA KELAS 7A
SMP NEGERI 15 PADANG DALAM MENGHADAPI
UJIAN AKHIR SEMESTER**

Amelia Togatorop¹, Suryaningsih²

¹² Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
Email: ameliatogatorop978@gmail.com¹, suryaningsih200210@gmail.com²

Abstract

As a student, at the end of each semester each student is required to take the Semester Final Examination to see the students' understanding during one semester and as one of the requirements for their graduation. The pressure they face when they are about to take an exam causes many students to feel stressed. This pressure could be due to a lack of mastery of learning or the guidance of good grades from parents. Many of the students do not know how to channel and reduce the stress they feel, so that sometimes the actions they take actually endanger themselves, therefore the purpose of this intervention is to provide education and training to students regarding stress coping strategies in dealing with UAS. . The method used in this intervention consisted of 5 stages, namely interviewing the Grade 7 Guidance and Counseling teacher, distributing coping stress questionnaires to grade 7 students, conducting Focus Group Discussions (FGD) with 10 student representatives, providing psychoeducation about stress and coping stress. , and conduct stress coping training through relaxation techniques. This training activity was attended by 32 students. After carrying out the intervention, it was found that students' understanding of stress increased and students were more relaxed and felt calm after participating in stress coping training.

Keyword: *coping with stress, stress, psychological assessment tools, project based learning*

Abstrak.

Sebagai seorang peserta didik, maka di setiap akhir semester setiap siswa diwajibkan mengikuti Ujian Akhir Semester untuk melihat pemahaman para siswa selama satu semester dan sebagai salah satu syarat kelulusan mereka. Tekanan yang dihadapi ketika hendak mengikuti ujian menyebabkan banyak siswa merasa stress. Tekanan tersebut bisa saja karena kurangnya penguasaan terhadap pembelajaran atau adanya tuntutan akan nilai yang bagus dari orang tua. Banyak dari siswa yang tidak tahu bagaimana cara menyalurkan dan mengurangi rasa stres yang mereka rasakan, sehingga terkadang tindakan yang mereka ambil justru membahayakan diri mereka, oleh karena itu tujuan dilakukannya intervensi ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada siswa terkait Strategi *coping stres* dalam menghadapi UAS. Metode yang digunakan dalam intervensi ini terdiri dari 5 tahapan, yaitu wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling kelas 7, menyebarkan angket *coping stress* kepada siswa kelas 7, melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan 10 orang perwakilan siswa, memberikan psikoedukasi mengenai stres serta *coping stress*, dan melakukan pelatihan *coping stress* melalui teknik relaksasi. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 32 siswa. Setelah melakukan intervensi didapati hasil bahwa pemahaman siswa mengenai stres semakin bertambah serta siswa lebih rileks dan merasa tenang setelah mengikuti pelatihan *coping stress*.

Kata kunci: *coping stres, stres, psychological assessment tools, project based learning*

1. Pendahuluan

Ujian Akhir Semester (UAS) merupakan kegiatan akademis yang wajib dilakukan oleh setiap peserta didik di semua jenjang akademik untuk menyelesaikan studinya dalam satu semester itu. UAS merupakan bentuk evaluasi akhir pembelajaran yang menekankan pada aspek kognitif peserta didik yang kemudian digunakan sebagai penentu kelulusan pada setiap mata pelajarannya, UAS biasanya dilakukan di akhir semester setelah semua proses belajar mengajar selesai. Biasanya saat hendak menghadapi atau mengikuti UAS banyak peserta didik yang merasa cemas dan stres, yang mana hal ini ditimbulkan oleh kekhawatiran peserta didik akan hasil ujiannya, adanya tuntutan dari sekolah dan keluarga, kurangnya dukungan dari orang tua, dan kurangnya fasilitas pembelajaran. Hal inilah yang menyebabkan mengapa UAS menjadi sumber stressor bagi siswa. stres merupakan sesuatu hal yang normal terjadi dalam kehidupan dan tidak ada individu yang mampu luput dari kondisi stress. stress berpengaruh pada kesehatan jika tidak diatasi dengan baik.

Stres dapat diartikan sebagai adanya kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu hal di mana untuk meraih hal tersebut terdapat halangan atau batasan (Robbins, 2001). Stress biasanya muncul jika ada tuntutan hidup yang tidak mampu diselesaikan dan adanya hal baru yang dihadapi individu. Masyarakat biasanya menggunakan kata stres dengan istilah cemas, takut, gugup, dan gugup. Hans Selye (dalam Ahmad, 2022) menjelaskan stres dapat diartikan sebagai adanya kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu hal, dimana untuk meraih hal tersebut terdapat halangan atau batasan yang ditemui.

Dampak stress pada setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana dia menanggapi stres yang dihadapinya dan seberapa berat stress yang sedang dialaminya. stress juga mempengaruhi kesehatan dan suasana hati individu. stres biasanya ditandai secara fisik dan psikologis. secara fisik stress mampu memperlambat fungsi kinerja tubuh secara normal, beberapa tanda-tanda stress secara fisik yaitu rasa nyeri, gangguan sistem pencernaan, perubahan sistem imunitas tubuh.

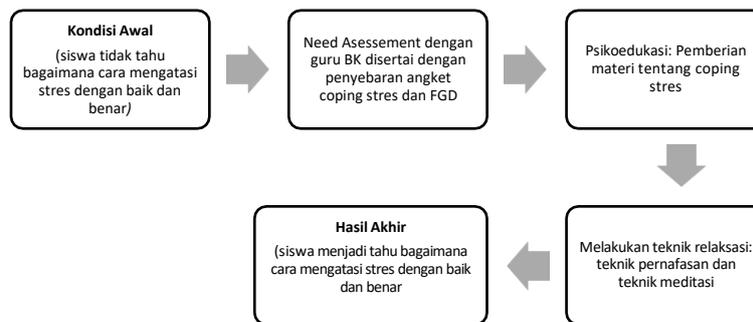
Untuk mengatasi rasa stres yang dialami siswa ini maka dibutuhkan strategi *coping stress*. *Coping stress* merupakan upaya mengubah kognitif dan perilaku dalam mengelola (menguasai, mengurangi, menyesuaikan, dan mentolerir) tuntutan dari luar atau dari dalam diri individu yang dinilai berat atau batasan kekuatan sumber daya orang tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* berfungsi untuk mengontrol perilaku dan pikiran para siswa agar tidak mengambil keputusan secara sembarangan dan membahayakan dirinya.

2. Metode

Pelaksanaan Program

Kegiatan penerapan *psikoedukasi terkait strategi coping stress pada siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Semester* disusun untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap *strategi coping stress*. Adapun rancangan kegiatan adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Diagram Rancangan Pelaksanaan Program



Tahapan Pelaksanaan Program

Metode pada pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dengan beberapa langkah yaitu

1. Identifikasi Perilaku

Identifikasi perilaku dilakukan untuk mengetahui apa yang dirasakan siswa ketika hendak mengikuti ujian akhir semester dan upaya apa yang mereka ambil untuk mengurangi rasa cemas yang mereka rasakan. Identifikasi perilaku ini dilakukan dengan *Need Assesment* yang terdiri dari 3 tahap yaitu wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling kelas 7, melakukan penyebaran angket kepada siswa dan melaksanakan *Focus Group Discussion (FGD)* bersama perwakilan siswa kelas 7A.

2. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam 2 tahap

- Tahap 1: Psikoedukasi

Pada tahap psikoedukasi siswa diberikan pemahaman mengenai apa itu *stress*, faktor-faktor yang menyebabkan *stress*, dampak *stress*, bentuk *coping stress*, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *coping stress*. Psikoedukasi ini dibarengi dengan sesi tanya jawab dengan para siswa yang menjadi peserta pelatihan strategi *coping stress*.

- Tahap 2: Pelatihan *coping stress*
 - a. Relaksasi

Dalam pelaksanaan relaksasi ini dapat dibagi menjadi 2 tahap yaitu latihan pernapasan dan meditasi. Peneliti menyiapkan teknik latihan pernapasan dan meditasi secara sederhana agar bisa diterapkan para peserta dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian peneliti dengan bantuan beberapa peserta pelatihan memberikan contoh didepan ruangan yang kemudian diikuti oleh seluruh peserta pelatihan.

3. Hasil dan Pembahasan

Keseluruhan program intervensi pelatihan strategi coping stress pada siswa kelas 7A dilakukan selama 4 bulan, dimulai dari pencarian komunitas sasaran yang memerlukan intervensi non klinis, penyusunan teknik *need assesment*, pelaksanaan *need assesment*, hingga tahap pelatihan strategi *coping stress*. Sebelum melaksanakan program pelatihan, peneliti terlebih dahulu merancang modul psikoedukasi. Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dengan kerja sama semua peneliti yang berperan dalam penyampaian materi pada saat pelaksanaan. Modul pelatihan berisikan materi psikoedukasi, teknik relaksasi, dan rundown acara. Modul dibuat untuk memudahkan peneliti pada saat pelaksanaan pelatihan *coping stress*.

Pelaksanaan psikoedukasi strategi coping stress pada siswa kelas 7A dalam menghadapi ujian akhir semester.

Sesi 1. Registrasi

No	Nama	Tanda Tangan	No	Nama	Tanda Tangan
1	Muhammad Rizki Nur Hafidha	[Signature]	24	Jurika Devi Peretti Dhanani	[Signature]
2	Berkas Nurcahya	[Signature]	25	Rizki Nur Hafidha	[Signature]
3	Maria Nurcahya	[Signature]	26	Kandia Nurcahya	[Signature]
4	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	27	Kandia Nurcahya	[Signature]
5	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	28	Kandia Nurcahya	[Signature]
6	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	29	Kandia Nurcahya	[Signature]
7	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	30	Kandia Nurcahya	[Signature]
8	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	31	Kandia Nurcahya	[Signature]
9	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	32	Kandia Nurcahya	[Signature]
10	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	33	Kandia Nurcahya	[Signature]
11	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	34	Kandia Nurcahya	[Signature]
12	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	35	Kandia Nurcahya	[Signature]
13	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	36	Kandia Nurcahya	[Signature]
14	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	37	Kandia Nurcahya	[Signature]
15	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	38	Kandia Nurcahya	[Signature]
16	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	39	Kandia Nurcahya	[Signature]
17	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	40	Kandia Nurcahya	[Signature]
18	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	41	Kandia Nurcahya	[Signature]
19	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	42	Kandia Nurcahya	[Signature]
20	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	43	Kandia Nurcahya	[Signature]
21	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	44	Kandia Nurcahya	[Signature]
22	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	45	Kandia Nurcahya	[Signature]
23	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	46	Kandia Nurcahya	[Signature]
24	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	47	Kandia Nurcahya	[Signature]
25	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	48	Kandia Nurcahya	[Signature]
26	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	49	Kandia Nurcahya	[Signature]
27	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	50	Kandia Nurcahya	[Signature]
28	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	51	Kandia Nurcahya	[Signature]
29	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	52	Kandia Nurcahya	[Signature]
30	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	53	Kandia Nurcahya	[Signature]
31	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	54	Kandia Nurcahya	[Signature]
32	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	55	Kandia Nurcahya	[Signature]
33	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	56	Kandia Nurcahya	[Signature]
34	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	57	Kandia Nurcahya	[Signature]
35	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	58	Kandia Nurcahya	[Signature]
36	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	59	Kandia Nurcahya	[Signature]
37	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	60	Kandia Nurcahya	[Signature]
38	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	61	Kandia Nurcahya	[Signature]
39	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	62	Kandia Nurcahya	[Signature]
40	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	63	Kandia Nurcahya	[Signature]
41	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	64	Kandia Nurcahya	[Signature]
42	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	65	Kandia Nurcahya	[Signature]
43	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	66	Kandia Nurcahya	[Signature]
44	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	67	Kandia Nurcahya	[Signature]
45	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	68	Kandia Nurcahya	[Signature]
46	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	69	Kandia Nurcahya	[Signature]
47	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	70	Kandia Nurcahya	[Signature]
48	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	71	Kandia Nurcahya	[Signature]
49	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	72	Kandia Nurcahya	[Signature]
50	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	73	Kandia Nurcahya	[Signature]
51	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	74	Kandia Nurcahya	[Signature]
52	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	75	Kandia Nurcahya	[Signature]
53	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	76	Kandia Nurcahya	[Signature]
54	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	77	Kandia Nurcahya	[Signature]
55	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	78	Kandia Nurcahya	[Signature]
56	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	79	Kandia Nurcahya	[Signature]
57	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	80	Kandia Nurcahya	[Signature]
58	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	81	Kandia Nurcahya	[Signature]
59	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	82	Kandia Nurcahya	[Signature]
60	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	83	Kandia Nurcahya	[Signature]
61	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	84	Kandia Nurcahya	[Signature]
62	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	85	Kandia Nurcahya	[Signature]
63	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	86	Kandia Nurcahya	[Signature]
64	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	87	Kandia Nurcahya	[Signature]
65	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	88	Kandia Nurcahya	[Signature]
66	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	89	Kandia Nurcahya	[Signature]
67	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	90	Kandia Nurcahya	[Signature]
68	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	91	Kandia Nurcahya	[Signature]
69	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	92	Kandia Nurcahya	[Signature]
70	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	93	Kandia Nurcahya	[Signature]
71	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	94	Kandia Nurcahya	[Signature]
72	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	95	Kandia Nurcahya	[Signature]
73	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	96	Kandia Nurcahya	[Signature]
74	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	97	Kandia Nurcahya	[Signature]
75	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	98	Kandia Nurcahya	[Signature]
76	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	99	Kandia Nurcahya	[Signature]
77	M. Rizki Nurcahya	[Signature]	100	Kandia Nurcahya	[Signature]

Pada Pelatihan Strategi *Coping Stress* sesi 1 dilaksanakan secara offline, peserta mengisi daftar hadir yang sudah disediakan oleh peneliti. Isi daftar hadir berisikan nama peserta dan tanda tangan.

Sesi 2. Pengkondisian Peserta



Setelah selesai mengisi absen. Lanjut sesi 2, kelompok melakukan pengkondisian peserta. Mengarahkan siswa/I kelas 7A untuk duduk sesuai tempat duduk yang sudah ditentukan.

Sesi 3. Perkenalan



Sesi selanjutnya adalah sesi 3 perkenalan diri kelompok dan siswa/I peserta pelatihan coping stress.

Sesi 4. Materi



Sesi 4 adalah memaparkan materi selama 30 menit kepada siswa/i kelas 7A. Tentang pengertian stress, faktor penyebab stress, dampak stress, cara menangani stress dengan menggunakan *coping stress*, bentuk-bentuk tindakan *coping stress* dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *coping stress*. Memaparkan materi dilakukan oleh seluruh anggota kelompok sesuai bagian yang di dapat.

Sesi 5. Teknik Relaksasi Pernapasan



Sesi 5 melakukan Teknik Relaksasi Pernapasan. Saat melakukan teknik ini dipandu oleh satu orang yaitu Amelia. Satu orang pemandu mencontohkan kepada seluruh siswa, kemudian semua siswa melakukan apa yang sudah di contohkan oleh pemandu.

Sesi 6. Teknik Relaksasi Meditasi



Sesi 6 melakukan Teknik Relaksasi Meditasi. Saat melakukan teknik ini dipandu oleh satu orang yaitu Ningsih. Satu orang pemandu mencontohkan kepada seluruh siswa, kemudian siswa melakukan apa yang sudah dilakukan.

Sesi 7. Penutup



Sesi 7 adalah penutupan. Sesi penutupan diisi dengan foto bersama dan pembagian hadiah kepada peserta pelatihan strategi *coping stress*.

Berdasarkan sesi yang dilakukan, yang dilihat dari hasil pengamatan dan catatan dari siswa kelas 7A terdapat peningkatan kesadaran yang dialami oleh siswa kelas 7A dari proses intervensi yang dijalankan. Sebelum pelaksanaan intervensi siswa menggunakan *coping stres* yang tidak baik seperti menyakiti diri sendiri dan dampak dari menyakiti diri tersebut membuat siswa kelas 7A tersebut menjadi mengulangi lagi perbuatan tersebut ketika lagi menghadapi tekanan. Pada sesi pertama yaitu Psikoedukasi, siswa diberikan pengetahuan tentang *coping stress*, diakhir siswa dianggap memperoleh pemahaman dan wawasan baru ketika tim peneliti mengajukan beberapa bentuk pertanyaan seputar materi dan jika ada siswa yang bisa menjawab akan diberikan hadiah sebagai bentuk reward. Sesi selanjutnya, melakukan teknik relaksasi seperti meditasi dan latihan pernapasan. Ketika selain melaksanakan teknik relaksasi tersebut siswa kelas 7A menjadi lebih paham dan membuat lebih tenang.

4. Kesimpulan

Ujian Akhir Semester merupakan tes yang biasa dilakukan di akhir semester untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran yang mereka dapatkan. Biasanya saat akan mengikuti UAS

banyak peserta didik merasa stress, karena faktor dari diri mereka yang kurang pehaman dan tuntutan dari lingkungan sekitar termasuk orang tua yang menuntut untuk anaknya agar nilainya tinggi. Saat merasakan stress biasanya peserta didik mengalihkan perasaannya ke hal-hal yang disukai atau bahkan memendamnya sendiri. Setelah melakukan pelatihan peserta didik diajarkan untuk melakukan teknik *coping stress* yang sederhana dengan teknik pernafasan dan meditasi.

Daftar Pustaka

- Ahmad Masnaeni, N. R. (2022). Pengantar Kesehatan Mental. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Wardani Indah, L. M. (2021). Core self evaluation and coping stress. NEM.
- Robbins, S. P. (2001). Organizational Behavior: Concepts, Controversies And Applications Ninth Edition. USA: Prentice Hall Inc.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer