



MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT

Vol 5 No. 1 (2023) page 30-39
<https://ummaspul.e-journal.id/pengabdian/index>



Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Stres pada SMAN 1 Wonomulyo

Andi Muhammad Ikbal Salam¹, Muhammad Syihabuddin Taufiq², Achmad Fauzi Kusmin³, Sriwiyata
Ismail⁴, Usri⁵, Elihami⁶, Budi Prayetno⁷, M. Taufiq Ikhsan⁸, Rahmat⁹, Hendrawan¹⁰

^{1,2,3,4,7,8,9,10}Universitas Sulawesi Barat

⁵Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene

⁶Universitas Muhammadiyah Enrekang

Corresponding Authors: usri@stainmajene.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan karakter yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan manajemen dalam stres untuk meningkatkan proses belajar dan hasil belajar siswa. Adapun beberapa tahap yang dilakukan yaitu: 1) Pelaksanaan Capacity Building pendidikan karakter melalui manajemen stres pada tanggal 1 Oktober 2022; 2) Sharing Session pada tanggal 7 November 2022; 3) Praktek realising stress pada tanggal 15 Desember 2022. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan metode luring dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk melakukan pendidikan karakter melalui manajemen stres dan realising stres pada Siswa SMAN 1 Wonomulyo. Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan karakter, sharing session dan releasing stres ini dapat memberikan peningkatan manajemen dalam stres untuk meningkatkan proses belajar dan hasil belajar siswa

Kata kunci: *Capacity Building, Manajemen Stres, Realising Str*

PENDAHULUAN

Dalam lingkungan sekolah, stress juga sangat berpotensi untuk terjadi di kalangan mahasiswa. Stress yang terjadi pada lingkungan sekolah dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stress dalam belajar. Stress yang dialami siswa sering kali diekspresikan dalam bentuk tingkah laku yang tidak normal atau menyimpang yang pada akhirnya mengganggu kesehatan fisik mahasiswa, dan stress ini lebih sering diidentifikasi di Sekolah Menengah Atas/High school (Ekawarna, 2018). Sumber stress siswa sekolah dasar, dapat datang dari beberapa aspek, diantaranya aspek akademik dan non akademik. Potensi stress akademik siswa bisa bersumber dari pelajaran-pelajaran yang berat di sekolah, hal ini disebabkan karena tuntutan nilai yang baik untuk bisa diterima di universitas favorit (Musbikin, 2019). Tuntutan ini berakibat munculnya ketegangan, kekhawatiran, dan kecemasan, pada siswa. Pendapat lain menyatakan bahwa stress akademik pada siswa sekolah dasar ini adalah hal yang normal terjadi pada siswa sebagai remaja, namun kondisi perlu dikendalikan agar tidak menjaladi penyebab kemunduran prestasi, problem psikososial, dan ketidakstabilan emosi yang dapat menghancurkan potensi siswa (Ridwan & Bangsawan, 2021). Sedangkan potensi non akademik yang dapat menjadi potensi stress siswa diantaranya, permasalahan di keluarga, pertemanan, dan hubungan sosial masyarakat seperti perundungan (Mariyati et al., 2021).

Untuk menyelamatkan penerus bangsa dari tantangan kesehatan mental tersebut, siswa memerlukan kemampuan untuk mengenali ciri-ciri stress dan kemampuan untuk mengelola stress tersebut atau disebut strategi *coping* (Juliana, 2019). Manajemen stress merupakan suatu proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu tau upaya dalam mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress melalui program pengembangan karakter (Lestari & Muis, 2018). Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sulawesi Barat, adalah instiusi yang memiliki perhatian terhadap karakter penerus bangsa yang berpotensi dalam menduduki peranan penting dalam penentuan kebijakan di masa mendatang. Sehingga sedari dini berupaya untuk memberikan Pendidikan karakter kepada remaja untuk terhindar dari perilakuperilaku menyimpang salah satunya penanganan stress.

Menginisiasi kegiatan tersebut, telah diselenggarakan kunjungan ke SMAN 1 Wonomulyo sebagai tujuan pertama penyelenggaraan kegiatan pembangunan karakter. SMAN 1 Wonomulyo menjadi lokasi pengabdian karena ditemukan beberapa permasalahan di antaranya adalah: *pertama*, sulitnya mengajak siswa untuk belajar mengenali, mengidentifikasi dan mengungkapkan sumber stres yang mereka rasakan saat berada di sekolah; *kedua*, Kurangnya sosialisasi pemahaman tentang pentingnya manajemen stres terhadap kesehatan fisik dan mental siswa; dan *ketiga*, kurangnya usaha-usaha untuk mengatasi stres yang dirasakan oleh siswa ketika berada di lingkungan sekolah.

Berdasarkan analisis situasi di atas, solusi yang ditawarkan oleh kelompok pengabdian ini adalah memberikan pelatihan pembangunan karakter melalui manajemen stress kepada setiap siswa untuk mengenali lebih awal potensi atau pemicu stres di sekolah

Adapun tujuan dari program pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya pemahaman siswa kesehatan mental dan stres
2. Meningkatnya kemampuan siswa dan remaja dalam mengenali potensi penyebab stress di sekolah
3. Mendorong sekolah untuk memberikan pelayanan kesehatan mental utamanya manajemen stres yang berkesinambungan untuk siswa.

Berdasarkan tujuan tersebut kegiatan ini direncanakan dalam bentuk pelatihan “*Capacity Building: Pendidikan Karakter melalui Manajemen Stress*” yang diselenggarakan di SMAN 1 Wonomulyo.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan ini dimulai pada tanggal 1 Oktober 2022 dan berakhir pada tanggal 15 Desember 2021 di SMAN 1 Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Adapun mekanisme kegiatan dilakukan dalam tiga tahap yaitu: 1) Pelaksanaan *Capacity Building* pendidikan karakter melalui manajemen stres pada tanggal 1 Oktober 2022; 2) *Sharing Session* pada tanggal 7 November 2022; 3) Praktek *releasing stress* pada tanggal 15 Desember 2022.

Peserta

Adapun pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh perwakilan siswa SMAN 1 Wonomulyo yakni sebanyak 35 orang.

Materi dan Jadwal Kegiatan

Proses pelaksanaan kegiatan ini dibagi ke dalam tiga tahap yaitu:

- 1) Pelaksanaan *Capacity Building* pendidikan karakter melalui manajemen stres pada tanggal 1 Oktober 2022;
- 2) *Sharing Session* pada tanggal 7 November 2022;
- 3) Praktek *releasing stress* pada tanggal 15 Desember 2022.

Tabel 1. Daftar jadwal dan materi kegiatan

No.	Jadwal	Jenis Kegiatan	Materi	Narasumber/ Pelaksana
1.	1 Oktober 2022	Capacity Building pendidikan karakter melalui manajemen stres	Pendidikan karakter	Sriwiyata Ismail, S.IP, M.B.A, M.Sc
			Manajemen stres	Achmad Fauzi Kusmin, S.Sos, M.A.P
2.	7 Novermber 2022	Sharing Session	Mengenal sumber stres dalam lingkup Sekolah	Andi Muhammad Ikbal Salam, S.Pd, M. Fil.I
3.	15 Desember 2022	Releasing stress	Prakter Releasing Stres	Muhammad Syihabuddin Taufiq, M.A.P

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan pemberian materi, diskusi interaktif, sharing season dan praktek realising stres. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk melakukan pendidikan karakter melalui manajemen stres dan realising stres pada Siswa SMAN 1 Wonomulyo. Diharapkan hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan karakter, sharing session dan releasing stres ini dapat memberikan peningkatan manajemen dalam stres untuk meningkatkan proses belajar dan hasil belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN*Hasil Kegiatan*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dosen dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sulawesi Barat dengan Capcity Building pendidikan karakter melalui manajemen stres dimulai pada tanggal 1 Oktober 2022 dan berakhir pada tanggal 15 Desember 2021 di SMAN 1 Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat.. Adapun mekanisme kegiatan dilakukan dalam Adapun mekanisme kegiatan dilakukan dalam dua tahap yaitu: 1) Pelaksanaan Capcity Building pendidikan karakter melalui manajemen stres pada tanggal 1 Oktober 2022; 2) Sharing Session : Mengenal sumber stres dalam lingkup Sekolah pada tanggal 7 Novermber 2022; 3) Praktek realising stress pada tanggal 15 Desember 2022

Di mana pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk melakukan sosialisasi pentingya manajemen stress untuk diketahui dan diterapkan oleh siswa SMAN 1 Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Diharapkan hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi manajemen stress dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara mengatasi stress saat berada di sekolah hingga dapat memperbaiki proses belajar mereka dan akhirnya berdampak pada meningkatnya hasil belajar mereka.

Capacity Building Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Stres

Pengabdian Masyarakat Mandiri ini Diawali dengan kegiatan Capacity Building pendidikan karakter melalui manajemen stres. Untuk lebih jelasnya terkait dengan dokumentasi kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Kegiatan Capacity Building Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Stress, dengan Materi Pendidikan Karakter oleh Sriwiyata Ismail, S.IP, M.B.A, M.Sc Tanggal 1 Oktober 2022 di Aula SMAN 1 Wonomulyo.



Gambar 2. Kegiatan Capacity Building Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Stress, dengan Materi Manajemen Stres oleh Achmad Fauzi Kusmin, S.Sos, M.A.P Tanggal 1 Oktober 2022 di Aula SMAN 1 Wonomulyo.

Stres dapat menyebabkan kerusakan pada keseimbangan emosional dan kesehatan fisik seseorang, Terutama bagi mereka yang sedang stres. Jika stres tidak dikelola dengan baik, siswa dapat “melarikan diri” dari stres dengan melakukan hal-hal yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mentalnya. Semua individu membutuhkan

keterampilan manajemen stres yang baik. Hal ini karena pada prakteknya, stres dapat datang dari mana saja dan kapan saja.

Sharing Session



***Gambar 3.** Kegiatan Sharing Session Mengenal sumber stres dalam lingkup Sekolah Tanggal 7 November 2022 di Aula SMAN 1 Wonomulyo.*

Hal-hal yang menyebabkan siswa merasa stres adalah stressor yang bersumber dari masalah akademik seperti tekanan dalam belajar, waktu yang sangat singkat, membuat makalah, ujian, serta pengajar yang membosankan. Dari sekian banyak stressor tersebut, tes atau ujian merupakan penyebab utama dari stres akademik yang mereka alami dan sebagian besar siswa terlihat lebih rentan secara emosional dalam menghadapi ujian. Hal lainnya yang menyebabkan siswa mengalami stres di sekolah antara lain sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah.

Praktik Releasing Stres

Tahap kedua dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kegiatan Praktik Releasing Stres untuk para siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. Kegiatan Praktik Releasing Stres oleh Muhammad Syihabuddin Taufiq, M.A.P Tanggal 15 Desember 2022 di Aula SMAN 1 Wonomulyo.

Praktik Releasing Stres ini menjadi kesempatan bagi siswa untuk melepaskan segala stres yang selama ini mereka rasakan selama berada di lingkungan sekolah. Praktik ini kemudian nantinya bisa terus dilakukan oleh siswa dalam rangka mengendalikan stres mereka sehingga akan berdampak pada proses belajar dan hasil belajar mereka.

Pembahasan

Pendidikan Karakter dan Manajemen Stres

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan sangat menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Tetapi pada saat yang sama Sekolah juga justru bisa menjadi sumber masalah bagi peserta didik. Dalam salah satu buku yg berjudul psikologi pertumbuhan peserta didik, sekolah dan keluarga adalah sumber stres utama bagi siswa atau peserta didik. Hal ini disebabkan karena siswa lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah.

Pelajar rentan terhadap stres karena harus memikirkan banyak hal dalam sekali waktu, seperti permasalahan terkait dengan pendidikan sekaligus permasalahan pribadi seperti hubungan interpersonal atau permasalahan di dalam keluarga. Pendidikan karakter yang diberikan pada kepada siswa meliputi pemahaman diri dan manajemen stres. Para siswa akan dilatih untuk memahami diri sendiri, memahami tugas yang menjadi tanggung jawabnya, empati, menerapkan goal setting, dan mengoptimalkan waktu agar mampu menjalankan kewajibannya sebagai siswa. Hal-hal tersebut akhirnya diharapkan mampu meminimalisir stres yang dialami oleh siswa saat berada di lingkungan sekolah. Dengan demikian, para siswa dapat melakukan tugasnya dengan lebih efektif.

Sumber Stres Siswa Di Sekolah

Disekolah, siswa merupakan bagian dari sebuah masyarakat kecil yang mempunyai banyak tuntutan atau kewajiban yang harus dilaksanakan. Proses pembelajaran, jam pembelajaran yang ketat dan panjang, tugas-tugas yang harus diselesaikan, berbagai macam orang yang perlu dikenal, peraturan ketat yang membatasi perilaku dan sikap mereka, merupakan beberapa contoh besar betapa sekolah tidak hanya memberikan pengalaman yang berharga bagi mereka, tapi juga disisi lain sekolah juga akhirnya menjadi tempat yang penuh dengan sumber stres.

Salah satu sumber stres terbesar bagi siswa di SMAN 1 WONOMULYO adalah dalam hal akademik, Berbagai mata pelajaran yang harus diikuti setiap harinya, passing grade nilai yg harus dicapai, nilai akademik yg tertunda, nilai yg tidak lulus, tugas tugas yang harus diselesaikan, jam sekolah yang panjang, semua merupakan hal yang membuat siswa itu stres dalam lingkungan sekolah. Bahkan dari perbincangan pemateri dengan salah satu guru pada SMAN 1 Wonomulyo menyebutkan bahwa, tidak hanya siswa yang merasa stres dengan jam pelajaran yang terlampau panjang tersebut, tapi juga guru pun merasakan hal yang sama. Bahkan, dari pengakuan guru tersebut, 35 sampai 40 jam pengajaran dalam seminggu itu sudah hal yang biasa dilakukan oleh guru. Jumlah ini juga sudah merupakan batas dari jumlah jam pengajaran yang diatur oleh Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 35 ayat (2) yaitu beban kerja guru mengajar yaitu sebanyak-banyaknya 40 jam pelajaran perminggu. Tak ayal membuat tidak hanya siswa merasakan stres dari sisi akademik, tapi gurupun ikut merasakan hal yang sama.

Manajemen Stres dan Praktik Releasing Stres

Satu hal yang perlu diketahui adalah bahwa stres merupakan hal yang manusiawi. Setiap orang bisa dan akan mengalami stres. Stres tersebut akan selalu muncul apabila pemicunya juga muncul. Stres tidak bisa dihilangkan begitu saja, hanya bisa dikendalikan dengan berbagai pendekatan-pendekatan sesuai dengan sumber stres yang memicunya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengendalikan stres yang dirasakan oleh siswa ketika berada di sekolah. Salah satunya dengan bermain games disela pembelajaran.

Pada kondisi ringan, stres bisa hilang sendiri. Namun pada kondisi yang agak berat, seseorang tentu butuh metode stress release. Mengistirahatkan pikiran sejenak seperti bermain mini games kerap menjadi solusi yang tidak hanya efektif tapi juga mudah untuk dilakukan dan bisa dimana saja. Hal ini perlu diperhatikan dan dilaksanakan oleh guru sebagai sentral dalam proses pembelajaran, sehingga stres selama jam pelajaran yang ketat dapat dikendalikan. Praktik Releasing Stres ini terbilang efektif dan mendapatkan respon yang sangat baik dari para siswa. Praktik Releasing Stres melalui mini games ini dapat mengembalikan mood siswa kembali ke keadaan normal setelah berbagai materi dan jam pelajaran panjang yang menjenuhkan.

Salah satu cara yang juga bisa dilakukan oleh siswa untuk mengendalikan stres yang dirasakan di sekolah adalah dengan berolahraga. Salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi stress adalah dengan berolahraga fisik. Tubuh yang kurang dalam aktifitas fisik, kemungkinan untuk terserang kecemasan dan stres berlebih lebih besar, dibandingkan

dengan tubuh yang lebih sering melakukan aktifitas fisik. Stress menimbulkan perubahan kimiawi pada tubuh. Dengan berolahraga, memberikan kesempatan kepada tubuh kita untuk kembali pada keadaan normalnya hingga memudahkan kita untuk dapat mengendalikan stres dengan lebih baik. Salah satu bentuk diterapkannya metode ini oleh SMAN 1 Wonomulyo adalah dengan mengadakan kegiatan porseni setelah ujian akhir semester. Hal ini perlu terus dilakukan karena terbukti efektif untuk menghilangkan stres yang dirasakan siswa selama ujian, hingga tubuh dan pikiran mereka akan lebih fresh untuk menyambut semester berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan, maka kesimpulan dalam laporan pengabdian masyarakat ini adalah pentingnya melakukan sosialisasi, pengenalan dan implementasi Manajemen Stres pada lingkungan sekolah, khususnya pada SMAN 1 Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar. Diharapkan hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi ini dapat memberikan manfaat, utamanya dalam pengelolaan stres siswa sehingga berdampak pada proses belajar dan perbaikan serta peningkatan pada hasil belajar mereka kedepan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari laporan pengabdian masyarakat tersebut, maka saran yang diusulkan adalah sebagai berikut

- a. Pentingnya identifikasi sejak dini, apa saja penyebab atau pemicu stres yang dirasakan oleh siswa
- b. Baik siswa dan guru harus senantiasa bahu membahu untuk melakukan manajemen stres yang baik dalam lingkungan sekolah, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap proses belajar, bahkan hasil belajar nantinya.
- c. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi pada kegiatan yang serupa selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Bumi Aksara.
- Juliana, J. (2019). *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMP PAB 8 Sampali*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Lestari, N. P., & Muis, T. (2018). Pengembangan Paket Pelatihan Manajemen Stress Akademik Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Dawarblandong Mojokerto. *Jurnal Bk Unesa*, 8(2).

- Mariyati, L. I., Psikolog, L. I. M., Rezanía, V., Psi, S., Rezanía, V., & Psi, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Manusia I*. UMSIDA Press.
- Musbikin, I. (2019). *Penguatan Pendidikan Karakter: Referensi pembelajaran Untuk Guru dan Siswa SMA/MA*. Nusamedia.
- Ridwan, R., & Bangsawan, I. (2021). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Anugerah Pratama Press.