

Psikoedukasi Pengelolaan Stress Pada Remaja Dengan Teknik Relaksasi

Butterfly Hug

Hesti Hamidah 1, Dicky Suryapranatha 2

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Email1

ps21.hestihamidah@mhs.ubpkarawang.ac.id1 , Dicky.suryapranatha@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dengan perubahan, baik biologis, psikologis, maupun sosial. Hal ini membuat remaja rentan terhadap stres yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku mereka. Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, masalah keluarga, dan tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa SMPN 2 Tirtamulya mengenai pengelolaan stres dengan teknik relaksasi Butterfly Hug. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, writing exercise, tanya jawab, dan demonstrasi teknik relaksasi. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa merasa terbantu dalam memahami stres dan mengelola emosi mereka melalui teknik relaksasi Butterfly Hug.

Kata Kunci: Masa remaja; Butterfly Hug; Edukasi; Pengelolaan Stress; Teknik Relaksasi

Abstract

Adolescence is a transitional phase filled with changes, both biological, psychological, and social. This makes adolescents vulnerable to stress, which can have negative impacts on their mental health and behavior. Stress in adolescents can be caused by various factors, such as academic demands, family problems, and social pressure. This research aims to provide education to students of SMPN 2 Tirtamulya on stress management using the Butterfly Hug relaxation technique. The activity was conducted using lecture, writing exercise, question and answer, and demonstration of relaxation techniques. The results show that students felt helped in understanding stress and managing their emotions through the Butterfly Hug relaxation technique

Keywords: Adolescence; Butterfly Hug; Education; Stress Management; Relaxation Techniques.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan manusia, karena merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Sejalan dengan pendapat World Health Organization (WHO), remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa mulai dari usia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi banyak sekali perkembangan dan perubahan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial yang nantinya akan sangat berpotensi untuk adanya perubahan dalam kehidupan (Mentari et al., 2020, Tobing et al., 2023). Pada fase ini, remaja belum sepenuhnya memiliki pemahaman yang jelas mengenai identitas diri mereka, sehingga seringkali mereka meniru dan mengikuti teladan dari berbagai pihak seperti artis, tokoh masyarakat, teman, guru, atau bahkan orang tua untuk mencari jati diri mereka. Hal ini disebabkan oleh pengaruh masa kanak-kanak yang masih melekat pada diri remaja (Samsugito & Putri, 2019, Tobing et al., 2023). Mereka seringkali meniru dan mengikuti teladan dari berbagai pihak seperti artis, tokoh masyarakat, teman, guru, atau bahkan orang tua untuk menemukan jati diri mereka. Hal ini disebabkan oleh pengaruh masa kanak-kanak yang masih melekat pada diri remaja dan kebutuhan untuk menemukan tempat mereka di dunia. Selain itu, masa remaja juga ditandai dengan banyak perubahan dalam kehidupan. Mereka naik kelas dari SMP ke SMA, terus ke kuliah, dan semakin tinggi kelasnya, semakin besar pula beban tugas yang harus dihadapi. Proses ini dapat menjadi penyebab stress bagi remaja karena memerlukan adaptasi yang banyak terhadap lingkungan dan situasi yang berubah. Stress merupakan perasaan tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu situasi (Bhargava & Trivedi, 2018, Tobing et al., 2023). Stress adalah bentuk adaptasi dengan keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Stress pada remaja umumnya disebabkan oleh tuntutan akademik, permasalahan dalam keluarga atau sesama teman sebaya, hubungan antar individu, mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu, adanya tuntutan dari orang tua, lingkungan di sekitarnya, atau bahkan dari diri sendiri. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan stress pada remaja, baik stress psikologi maupun stress secara fisik (Budiyati & Oktavianto, 2020, Tobing et al., 2023). Stress yang berkepanjangan bisa sangat berbahaya bagi remaja. Karena pola pikir mereka belum matang dan emosi mereka masih labil, remaja rentan terhadap perilaku negatif akibat stress. Beban stress yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan mental, seperti perasaan sedih, penurunan konsentrasi, dan bahkan gangguan kesehatan mental. Stress jangka panjang juga dapat mempengaruhi adaptasi remaja sehingga menimbulkan perilaku negatif atau kenakalan remaja seperti merokok, balapan, tawuran, minum alkohol,

menggunakan narkoba, bahkan seks bebas (Dwi Ananda & Apsari, 2020; Suwartika et al., 2014, Tobing et al., 2023). Mengendalikan stress sangat penting untuk mengurangi dampak negatifnya bagi kesehatan mental dan fisik. Saat kita mampu mengendalikan stress, kita bisa mengurangi respons tubuh terhadap stress, seperti detak jantung yang cepat, pernapasan yang dangkal, dan perasaan cemas. Salah satu cara yang efektif untuk mengelola stress adalah dengan melakukan relaksasi. Richardson dan Rothstein (Okado et. al, 2019, Maharani, H. C., & Pramadi, A, 2021) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi sebuah strategi perilaku yang termasuk dalam intervensi perilaku kognitif, efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental secara signifikan dalam jangka waktu tertentu. Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik. Metode butterfly hug terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. Tidak hanya itu, butterfly hug juga dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini digunakan pada saat menolong korban yang selamat dari bencana alam di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani et al., 2021, Pristianto et.al., 2022) Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiyanti & Oktavianto, melalui observasi dan wawancara yang dilakukan remaja siswa SMPN 2 Tirtamulya mengalami stres yang berasal dari berbagai sumber. Stres ini dapat disebabkan oleh tuntutan tugas yang diberikan, konflik dalam lingkungan keluarga, serta masalah-masalah yang timbul dalam hubungan dengan teman sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut menghadapi tekanan yang cukup besar dari berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam konteks permasalahan tersebut, penting untuk memberikan edukasi kepada siswa dalam mengelola stres yang mereka alami. Universitas Buana Perjuangan Karawang, sebagai salah satu perguruan tinggi di Karawang, dapat memegang peran penting dalam menyelenggarakan kegiatan edukasi di sekolah melalui prinsip Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi kepada siswa mengenai manajemen stres melalui teknik relaksasi. Melalui kegiatan ini, siswa dapat belajar tentang pentingnya mengelola stres dan bagaimana teknik relaksasi dapat membantu meredakan tekanan yang mereka rasakan. Edukasi ini dapat dilakukan melalui sesi presentasi, lokakarya, atau sesi pelatihan yang interaktif dan informatif. Dengan demikian, siswa akan memiliki pengetahuan dan keterampilan praktis dalam menghadapi stres sehari-hari. Melibatkan Universitas Buana Perjuangan Karawang dalam kegiatan ini akan memberikan kontribusi positif dalam

meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional siswa di sekolah.

METODE

Kegiatan KKN ini dilaksanakan di SMPN 2 Tirtamulya, Desa Bojongsari Kecamatan Tirtamulya Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat. Dalam kegiatan ini, pengabdian melakukan edukasi kepada remaja siswa-siswi SMPN 2 Tirtamulya terkait dengan bagaimana cara pengelolaan stress dengan relaksasi butterfly hug. Kegiatan ini dilakukan selama 60 menit dengan menggunakan presentasi dan video, serta kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa UBP Karawang lainnya yang juga melaksanakan KKN di Desa Bojongsari. Tahap pertama pada kegiatan pengabdian adalah tahap perencanaan. Dalam hal ini, tim pengabdian berkoordinasi dengan kepala sekolah dan para guru di SMPN 2 Tirtamulya dan menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian yang hendak dilaksanakan membahas tentang pentingnya pengelolaan stress terhadap kesehatan mental yang bisa dilakukan dengan relaksasi. Materi yang dikaji didalamnya adalah tentang definisi dari stress, penyebab dari stress, tanda-tanda stress dan cara mengelola stress.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan edukasi yang dilakukan pada tanggal 12 Agustus Tahun 2024 dengan penyajian materi pengelolaan stress pada remaja dengan teknik relaksasi butterfly hug. Tujuan yang hendak dicapai adalah siswa mampu mengelola stress yang sedang dialaminya untuk tetap menjaga kesejahteraan mentalnya. Kegiatan edukasi tersebut terbagi menjadi dua tahapan, yaitu :

1. Kegiatan pertama dengan meminta siswa untuk menuliskan permasalahan yang menjadikan tekanan yang sedang dialaminya akhir-akhir ini
2. Pemberian materi dan juga melaksanakan relaksasi dengan butterfly hug yang dilakukan oleh saya Hesti Hamidah selaku pemateri dari perwakilan fakultas psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMPN 2 Tirtamulya, Desa Bojongsari, Kecamatan Tirtamulya, Kabupaten Karawang, berjalan lancar sesuai tujuan. Sebelum pelaksanaan, tim KKN melakukan studi pendahuluan, mengurus izin, dan berkoordinasi dengan pihak sekolah. Tim juga mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan. Kegiatan KKN dilaksanakan pada hari Senin, 12 Agustus 2024, diikuti oleh 30 orang siswa-siswi. Sosialisasi psikoedukasi

tentang pengelolaan stres dengan teknik relaksasi butterfly hug dilakukan selama satu jam (09.00-10.00 WIB) dengan metode ceramah, writing exercise, tanya jawab, dan demonstrasi ulang teknik relaksasi. Kegiatan diawali dengan tahap pendahuluan, yaitu salam, perkenalan pemateri, penjelasan tujuan, writing exercise, dan penjelasan materi

Selanjutnya, siswa-siswi diminta menuliskan permasalahan yang sedang mereka hadapi dalam writing exercise. Hasilnya menunjukkan beragam masalah, mulai dari hubungan keluarga, teman, pasangan, hingga tuntutan tugas. Setelah itu, materi psikoedukasi disampaikan, meliputi definisi stres, penyebabnya, tanda-tanda stress dan cara mengelola stres. Siswa terlihat aktif dalam menjawab pertanyaan dan antusias dalam mengikuti materi.

Pemateri kemudian mendemonstrasikan teknik relaksasi butterfly hug. Beberapa siswa terlihat terbawa emosi dan bahkan menangis. Setelah demonstrasi, siswa diminta saling memeluk teman sebangkunya. Untuk membangkitkan semangat, pemateri melakukan permainan dengan hukuman bagi yang kalah dan hadiah bagi siswa yang aktif selama sesi edukasi. Seluruh kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan bantuan presentasi PowerPoint. Setelah penyampaian materi psikoedukasi, tahap selanjutnya adalah sesi penutup. Pemateri akan merangkum materi yang telah disampaikan, dilanjutkan dengan evaluasi melalui wawancara kepada beberapa siswa yang terbawa emosi setelah sesi relaksasi. Dalam wawancara tersebut, siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lega dan tenang setelah melakukan teknik relaksasi tersebut. Evaluasi ini membantu dalam memahami dampak positif dari kegiatan psikoedukasi terhadap kesejahteraan siswa.



Gambar : Psikoedukasi Pengelolaan Stress SMPN 2 Tirtamulya

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMPN 2 Tirtamulya, Desa Bojongsari, Kecamatan Tirtamulya, Kabupaten Karawang, berjalan lancar dan mencapai tujuannya. Tim KKN melakukan persiapan yang matang dengan melakukan studi pendahuluan, mengurus izin, berkoordinasi dengan pihak sekolah, dan mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan. Sosialisasi psikoedukasi tentang pengelolaan stres dengan teknik relaksasi butterfly hug yang diikuti oleh 30 siswa-siswi berlangsung selama satu jam dan berjalan dengan interaktif dan informatif. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang stres dan memberikan mereka pengalaman langsung dalam menerapkan teknik relaksasi butterfly hug. Siswa terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan, serta menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres.

Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan psikoedukasi di masa mendatang, beberapa hal perlu diperhatikan:

- Evaluasi menyeluruh: Evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan, termasuk melibatkan siswa dalam memberikan umpan balik terkait kegiatan psikoedukasi, akan memberikan gambaran lebih jelas mengenai efektivitas program dan kebutuhan siswa.
- Pengembangan program: Pengembangan program dengan fokus pada pengelolaan stres dengan teknik relaksasi akan membantu siswa dalam mengelola stres secara berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.
- Materi yang lebih luas: Materi psikoedukasi dapat diperluas untuk mencakup berbagai aspek kesehatan mental dan emosional, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif bagi siswa.
- Sesi lanjutan: Adanya sesi lanjutan atau workshop untuk memperdalam pemahaman siswa terkait manfaat teknik relaksasi butterfly hug akan membantu mereka dalam mengaplikasikan teknik tersebut dengan lebih efektif.
- Partisipasi aktif: Melibatkan lebih banyak siswa dalam kegiatan psikoedukasi akan meningkatkan partisipasi dan interaksi dalam pembelajaran, sehingga menciptakan suasana yang lebih dinamis dan interaktif.
- Dukungan dan follow-up: Dukungan dan follow-up setelah kegiatan psikoedukasi akan memperkuat pemahaman siswa terhadap pengelolaan stres dan membantu mereka dalam menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan memperhatikan rekomendasi ini, kegiatan psikoedukasi di masa depan dapat

memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I. G. A. A., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019, July 1). Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan. <https://doi.org/10.31219/osf.io/h4cnv>
- Maharani, H. C., & Pramadi, A. (2021). Penyuluhan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi pada Komunitas Rumah Singgah. *Keluwihi: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 15-22.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36-46.
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurrizki, A., Nabila, F., ... & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di RW 06 Kelurahan Limo Depok. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982-993.