

HEALTH EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRESS SELAMA PJJ DIMASA PANDEMI COVID 19

HEALTH EDUCATION ON STRESS MANAGEMENT IN DISTANCE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Yustina Kristianingsih¹, Agnes Putri Natalia²
^{1,2}STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya
Email : tinakristiani@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid 19 telah merubah pola kehidupan masyarakat di dunia termasuk di Indonesia. Adanya pandemi memaksa pemerintah mengeluarkan kebijakan pembatasan sosial dan membatasi kegiatan yang melibatkan banyak orang. Pembatasan ini juga berdampak pada dunia pendidikan, dimana sekolah harus melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Ketidaksiapan siswa dan orang tua dengan perubahan metode pembelajaran ini sering menimbulkan stress. SMK Pasundan 2 Bandung juga mengalami hal yang sama, banyak siswa yang mengalami stress saat PJJ. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang manajemen stress PJJ. Metode pengabdian masyarakat menggunakan health edukasi secara daring dengan media ZOOM. Kegiatan health edukasi ini diikuti oleh 201 siswa SMK Pasundan 2 Bandung. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post tes melalui goole form. Hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan tentang manajemen stress yakni sebagian besar siswa (66%) tingkat pengetahuannya baik. Health edukasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan perilaku hidup sehat untuk permasalahan kesehatan lain bagi siswa SMK Pasundan 2 Bandung.

Kata Kunci : Stress, Manajemen, siswa

ABSTRACT

The pandemic of COVID-19 has changed the lifestyle of people around the world, including in Indonesia. The existence of a pandemic forced the government to issue a policy of social distancing and limiting activities that involve many people. This restriction also has an impact on the world of education, where schools must implement distance learning. The unpreparedness of students and parents with this change in learning methods often causes stress. SMK Pasundan 2 Bandung also experienced the same thing, many students experienced stress during PJJ. The purpose of this community service is to increase students' knowledge about stress management during distace learning. The community service method uses online health education with ZOOM media. This educational heath activity was attended by 201 students of SMK Pasundan 2 Bandung. Evaluation is done by giving a post test through a google form. The results of the evaluation showed an increase in knowledge about stress management, namely most students (66%) had a good level of knowledge. Health education can be used as a way to improve healthy living behavior for other health problems for students of SMK Pasundan 2 Bandung.

Keywords: Stress, Management,

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan pandemi terbesar di dunia saat ini. Kasus *covid-19* pertama kali disebabkan oleh virus corona baru yang kemudian dinamai SARS-CoV-2, dan pertama kali dilaporkan oleh pejabat di kota Wuhan, Tiongkok, pada Desember 2019 (WHO, 2020). Penyakit *Covid-19* ini disebabkan oleh virus yang mirip dengan penyebab gangguan pernafasan akut seperti (SARS) *Severe Acute*

Respiratory Syndrome dan (MERS) *Middle East Respiratory Syndrome*, yakni virus dari kelompok Coronavirus (Wahyuni,2020). Umumnya virus ini menginfeksi orang-orang yang imunnya buruk, berumur dewasa sampai tua (Mahmudah, 2020).

Selama wabah *covid-19* masuk ke Indonesia, ada beberapa kebijakan pemerintah yang diterbitkan guna untuk melakukan pencegahan penyebaran wabah

tersebut. Salah satu yang digalakkan adalah adanya *social distancing*. *Social distancing* merupakan upaya jaga jarak seperti menghindari kerumunan, dan kontak fisik. Adanya *social distancing* tersebut sudah jelas sangat berpengaruh pada dunia pendidikan (Oktafia, 2020). Pembelajaran tatap muka dihentikan dan digantikan dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ). PJJ memunculkan masalah kecemasan pada siswa dan juga orang tua karena ketidaksiapan PJJ dan juga tidak bisa memahami materi dengan baik. Kondisi cemas dan khawatir selama PJJ merupakan salah satu stress yang dapat memengaruhi psikologis siswa.

Solusi yang dapat ditawarkan untuk mengurangi stress yang dialami siswa adalah dengan memberikan Health Edukasi tentang manajemen stress selama PJJ.

METODE

Solusi untuk mengurangi stress selama PJJ dapat dilakukan dengan memberikan Health edukasi yang melibatkan siswa SMK Pasundan 2 Bandung. Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan secara virtual menggunakan ZOOM dengan menjelaskan tentang stress dan manajemen stress bagi remaja dimasa PJJ, dilanjutkan dengan tanya jawab dan evaluasi akhir dengan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini merupakan kelanjutan dari penelitian tentang tingkat stress Siswa SMK Pasundan 2 Bandung. Dari hasil penelitian kemudian dilanjutkan dengan persiapan pengabdian pada masyarakat. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan
Tahap ini diawali dengan koordinasi dengan pihak pengelola SMK Pasundan 2 Bandung. Penyusunan jadwal zoominar dan promosi kegiatan.
- 2) Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan Health Edukasi tentang manajemen stress selama PJJ dimasa pandemi Covid 19 dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2021 secara Virtual menggunakan Zoom. Kegiatan Health Edukasi diawali dengan penyampaian materi dan dilanjutkan dengan tanya jawab;



Gambar 1. Penyampaian materi

Sumber: data primer



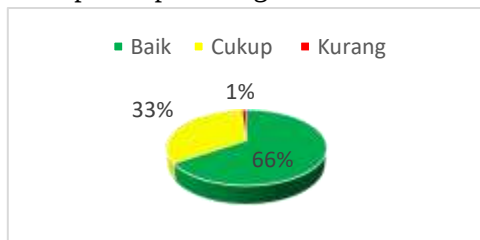
Gambar 2. Peserta Zoominar

Sumber: data primer

- 3) Tahap Evaluasi
Evaluasi pada pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah selesai pemberian materi dengan memberikan kuesioner melalui *Google Form*.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian Health Edukasi tentang manajemen stress selama PJJ ini diikuti oleh 261 siswa SMK Pasundan 2 Bandung.

Peserta sangat aktif selama proses diskusi dengan banyak yang bertanya dan semua peserta mengisi post test yang diberikan. Adapun hasil evaluasi melalui post test ditampilkan pada diagram berikut:



Gambar 3. Hasil evaluasi post test
Sumber data primer

Dari Gambar 3 dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa SMK Pasundan 2 Bandung mengenai manajemen stress selama PJJ adalah 171 Siswa (66%) Baik, 87 Siswa (33%) cukup dan 3 Siswa (1%) kurang.

PEMBAHASAN

Peningkatan tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh pemberian informasi melalui ceramah dan Tanya jawab, materi yang diberikan dengan media yang tepat dan penjelasan yang diberikan membuat peserta Health Edukasi sehingga sasaran yang berusia remaja mudah menerima materi yang diberikan sehingga dapat dicerna dan meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stress selama PJJ dimasa pandemi Covid 19. Peningkatan pengetahuan ini juga didukung dengan adanya kesempatan bertanya bagi semua peserta pendidikan kesehatan untuk menanyakan segala sesuatu yang belum jelas, untuk kemudian diberikan penjelasan sampai peserta memahami.

Akan tetapi masih terdapat siswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 3 orang remaja (1%). Hal tersebut dikarenakan proses pendidikan kesehatan secara daring sehingga

kualitas informasi tergantung banyak faktor seperti kualitas jaringan internet yang kurang memadai yang membuat suara pemateri dan juga presentasinya tidak dapat diterima dengan jelas. Selain itu metode daring juga membuat peserta bebas untuk mendengarkan materi dengan melakukan aktivitas lainnya yang menyebabkan konsentrasi pada materi kurang sehingga tingkat pengetahuan tentang manajemen stress selama PJJ di masa pandemic COVID 19 masih kurang.

KESIMPULAN

Health Edukasi dengan media pembelajaran yang baik dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tingkat pengetahuan remaja di SMK Pasundan 2 Bandung tentang Manajemen Stress selama PJJ dimasa Pandemi COVID 19 sesudah diberikan health edukasi sebagian besar (66 %) baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahmudah, S. R. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19*. 2(2), 1–14. <https://jurnal.unma.ac.id/index.php/am/article/view/2293/1999>
- Oktafia, I. H. & S. sri W. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 1(3), 496–503. <https://doi.org/23389621>
- Wahyuni, putri. dkk. (2020). *Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah COVID-19* (4th ed.). Syiah Kuala University Press: Banda Aceh.
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease Situation Report World Health Organization*. World Health Organization.