

Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem

I Wayan Candra¹; I Nengah Sumirta¹; I G A Harini¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Keperawatan

Email Penulis Korespondensi (^K): suryabhrihaspati@gmail.com

Abstract

In Student learning experience stress. Hence the need for adaptation constructive efforts to overcome them, one of them with positive thinking. The general objective of the activities carried out this dedication is to improve the knowledge and skills of students SMA Manggis about positive thinking. Community activity service performed using the method of training to the target audience of 40 persons are students SMA Manggis. The result shows the lowest score is 30 and the highest value is 70. After community services by providing training showed an increased ability of students to understand the material stress and the ability of visualization. A total of 40 persons 100% students of SMA Manggis show has been an increased understanding of stress and visualization. Obtained a minimum score is 70 and the maximum score is 100, it indicates that the mastery of students' understanding of visualization has reached at least 70%. The ability of students to do positive thinking techniques correctly reaches 70% (28 people). Paired Samples Test result -14.74, p=0.000.

Keywords : Training positive thinking, stress.

Pendahuluan

Istilah stres telah dikenal sejak tahun 80-an dan nyaris masuk menjadi bahan pembicaraan setiap orang di berbagai kesempatan, saat santai maupun saat serius. Istilah stres sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang berupa terganggunya harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya (Wangsa, 2009)

Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Setiap orang termasuk siswa mengalami stres sepanjang kehidupannya.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres, bahkan Organisasi Buruh Dunia (ILO)

menyebutkan stres sebagai salah satu problem serius yang mengancam penduduk dunia saat ini (Foucher, 2007).

Dampak ketika orang mengalami tekanan yang dirasakan ialah menjadi stres. Stres yang lebih banyak menimbulkan hal negatif daripada hal positif. Secara umum dampak stres adalah: menimbulkan keadaan insomnia, penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan kejiwaan, dan gangguan lainnya. Selain itu stres juga berdampak yang bisa mengakibatkan depresi. Anak sekolah khususnya siswa SMA merupakan anak muda yang belum jelas masa depannya, di dalam ketidakjelasan itulah mereka mengalami stres saat menuntut ilmu di Sekolah. Tekanan dari orang tua dan guru untuk mendapat nilai bagus juga meningkatkan stres. Beberapa orang tua membatasi semua bentuk hiburan dan memaksa anak-anaknya belajar terlalu keras. Bahkan tekanan yang luar biasa sering berasal dari orang tua. Hal lain yang meningkatkan stres adalah persaingan dengan siswa lainnya (Irawan, 2016)

Ada berbagai teknik yang dapat digunakan dalam proses manajemen stres bagi masyarakat. Upaya yang rasional, terarah, dan efektif untuk mengatasi stres disebut manajemen stres. Saat ini, berbagai teknik manajemen stres bisa dilakukan untuk mengatasi stres baik oleh individu maupun komunitas. Davis dkk (2005) menemukan bahwa berpikir positif dapat menurunkan dan mengendalikan stres yang dialami oleh seseorang atau kelompok orang. Kholidah dan Alsa (2016) menemukan bahwa berpikir positif dapat menurunkan stres psikologis secara bermakna.

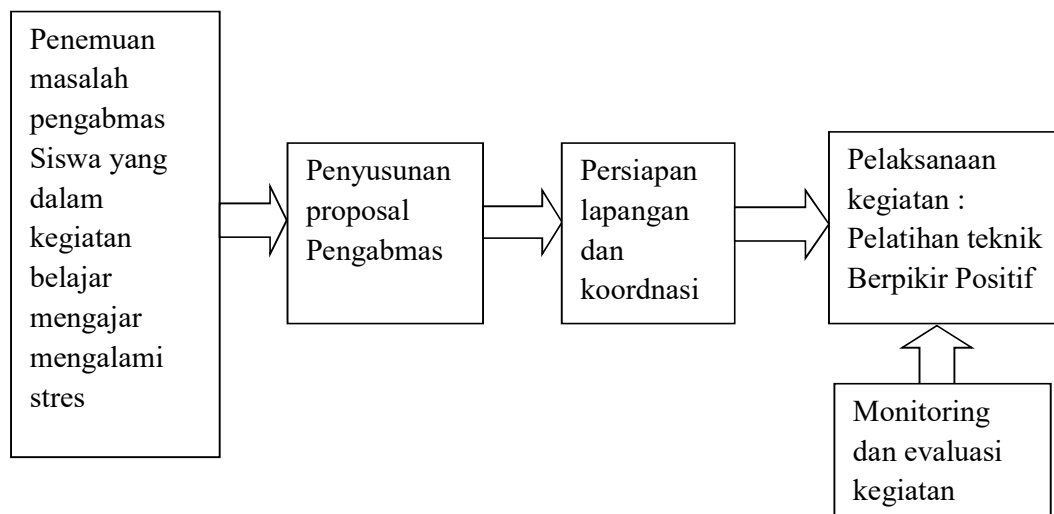
Rumusan masalahnya adalah bagaimanakah cara mencegah terjadinya stres yang berlebihan?. Cara menanganinya dengan memberikan pelatihan tentang berpikir positif bagi siswa SMA yang ada di Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem Bali.

Tujuan umum kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa SMA Kecamatan Manggis tentang stres dan berpikir positif. Secara khusus bertujuan untuk : Mengidentifikasi tingkat pengetahuan stres dan berpikir positif siswa sebelum diberikan pelatihan, Mengidentifikasi tingkat pengetahuan stres dan berpikir positif siswa setelah diberikan pelatihan, dan Mengukur kemampuan siswa dalam menguasai teknik berpikir positif setelah diberikan pelatihan

Bermanfaat bagi siswa untuk melakukan upaya yang konstruktif dalam upaya menjaga dan mencegah terjadinya stres yang lebih berat serta mempertahankan kesehatan jiwanya.

Metode Pengabdian

Kerangka Pemecahan Masalah



Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah pengabdian masyarakat

Sasarannya adalah siswa SMA Kecamatan Manggis yang rentan mengalami stres akibat berbagai kegiatan belajar yang dilakukan di Sekolah dan di rumahnya.

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode pelatihan untuk mengedukasi pengetahuan dan memberikan ketrampilan baru pada para siswa dalam mencegah dan menangani stres yang dialami dan dampak yang ditimbulkannya.

Jenis kegiatan Evaluasi yaitu dengan Post Test sebanyak satu kali dan indikator keberhasilannya adalah sebanyak minimal 60% dari materi tentang stres dan teknik berpikir positif yang disampaikan dalam pelatihan dapat dikuasai oleh sasaran. Saat pre test dan post test materi yang di tanyakan adalah tentang stres dan berpikir positif. Sebanyak 70% (28 orang) sasaran pengabmas mampu melakukan unjuk kerja/ketrampilan Berpikir Positif sesuai prosedur yang ada.

Hasil dan Pembahasan

Selengkapnya hasil pre dan pos-test dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 1.

Hasil pre-test dan post-test pelatihan berpikir positif untuk mencegah stres dikalangan siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem tahun 2018

NO	NAMA	NILAI PRE TES	NILAI POST TEST
	I P PS	50	70
2	I N ADP	50	70
3	AN	50	80
4	N K BY	40	70
5	DC	60	90
6	I MA	50	70
7	I MAR	70	100
8	I W SD	60	80
9	I MAS	70	80
10	I G PS	70	100
11	N LR	50	70
12	I KW	60	70
13	N KDM	60	70
14	L P	50	70
15	I KKC	50	70
16	N KADL	40	70
17	N MFP	70	70
18	D MBJ	40	80
19	N PFW	40	70
20	K YS	50	70
21	N KCFL	50	70
22	P DAP	60	90
23	NLPTDF	30	70
24	NK EN	50	80
25	N KOPS	30	70
26	N KRFD	70	90
27	N LPS	50	70
28	D AAY	40	80
29	N KS	60	80
30	D WR	50	70
31	E A R	50	80
32	M APW	40	70
33	K KM	40	70
34	K S	60	70
35	K RA	60	70
36	M ATS	30	80
37	M MSM	40	70
38	L PMA	60	100
39	K A	50	80
40	K YR	50	70

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruhnya yaitu 40 orang 100 % siswa SMA Kecamatan Manggis menunjukkan telah terjadi peningkatan pemahaman tentang stres dan berpikir positif. Skor minimal yang diperoleh adalah 70 dan skor maksimal mencapai 100, hal ini menunjukkan bahwa penguasaan pemahaman siswa tentang teknik berpikir positif telah mencapai lebih dari 70%.

Setelah dilakukan analisis data dengan t-test dapat diketahui hasilnya -14.741 dan $p = 0.000$ $p \leq 0.050$, ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pre dan post test. Ada peningkatan pengetahuan yang bermakna tentang stress dan berpikir positif pada siswa SMA Kecamatan Manggis (Hasil uji t-test selengkapnya terlampir).

Tabel 2

Hasil post test unjuk kerja/ketrampilan berpikir positif untuk mencegah stres dikalangan siswa SMA Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem tahun 2018

NO	NAMA	MAMPU	TIDAK MAMPU
1	I P PS	V	
2	I N ADP	V	
3	AN	V	
4	N K BY	V	
5	DC	V	
6	I MA		V
7	I MAR		V
8	I W SD	V	
9	I MAS	V	
10	I G PS	V	
11	N LR	V	
12	I KW	V	
13	N KDM		V
14	L P	V	
15	I KKC	V	
16	N KADL		V
17	N MFP	V	
18	D MBJ	V	
19	N PFW	V	
20	K YS		V
21	N KCFL		V
22	P DAP	V	
23	NLPTDF	V	
24	NK EN		V
25	N KOPS	V	
26	N KRFD	V	
27	N LPS	V	
28	D AAY	V	
29	N KS		V

30	D WR		V
31	E A R		V
32	M APW		V
33	K KM		V
34	K S	V	
35	K RA	V	
36	M ATS	V	
37	M MSM	V	
38	L PMA	V	
39	K A	V	
40	K YR	V	

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil post test unjuk kerja/ketrampilan berpikir positif telah mampu dilakukan oleh khalayak sasaran sebesar 70% (28 Orang) dari 40 orang seluruh khalayak sasaran.

Pembahasan

Hasil pre-test nilai terkecil 30 dan nilai tertinggi adalah 70 dari 10 butir soal yang diberikan. Setelah diberikan pelatihan berpikir positif selama tiga hari seluruh sasaran pengabmas mengalami peningkatan nilai dan nilai terkecil yang diperoleh 70 dan nilai terbesar 100. Nilai terkecil yang diperoleh menunjukkan target pencapaian tujuan tercapai lebih dari 60% yaitu telah mencapai 70%. Hasil paired samples test adalah $-14.741, p < 0.050$. Setelah dilakukan post test unjuk kerja/ketrampilan berpikir positif 70 % (28 orang) mampu melakukan teknik berpikir positif sesuai prosedur. Hasibuan (2002) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan bagian dari pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan ketrampilan di luar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relatif singkat dan dengan metode yang lebih mengutamakan latihan daripada teori. Pelatihan merupakan sebuah proses mengajarkan pengetahuan dan keahlian tertentu agar individu semakin trampil dan mampu melakukan tanggung jawabnya dengan semakin baik sesuai dengan standar (Mangkuprawira dan Hubeis, 2004). Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove, 1995). Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami. Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Pelaksanaan program pelatihan dikatakan berhasil jika dalam diri peserta pelatihan terjadi proses transformasi dalam peningkatan kemampuan melakukan tugas dan perubahan perilaku tercermin pada sikap, disiplin dan etos

kerja (Hasibuan,2001).Pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan individu maupun kelompok di dalam suatu komunitas. Hal demikian juga yang terjadi pada 40 orang siswa SMA Kecamatan Manggis Karangasem. Setelah diberikan pelatihan seluruh siswa yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang berpikir positif. Hill dan Riff (2014) mengemukakan berpikir positif membuat seseorang mampu membangun harapan dan mengatasi keputusan serta ketidakberanian. Dengan memiliki dan mengembangkan berpikir positif akan merasakan keadaan jiwa yang senantiasa baik, sehat dan produktif saat bereaksi terhadap orang lain dan saat memilih tindakan. Haruyama (2014) menjelaskan berpikir positif adalah syarat terbaik untuk mengaktifkan pelepasan hormon kebahagiaan. Pada kenyataannya melakukan berpikir positif tidaklah semudah mengatakannya. Dalam situasi yang menggembirakan memang mudah untuk berpikir positif, akan tetapi bagaimana kita bisa berpikir positif saat menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak nyaman ? Pertanyaan penting ini menjadi sangat penting apabila kita ingin mencapai revolusi besar dalam otak. Intisari berpikir positif terletak pada kemampuan kita untuk tetap berpikir positif meskipun kita sama sekali tidak menemukan hal positif dalam situasi yang dihadapi.

Hasil empiris yang disajikan menjelaskan bahwa *frame of reference* yang digunakan dalam penyusunan pelatihan telah sesuai dengan sasaran dan tujuan pelatihan, yaitu rangkaian pelatihan yang dirancang secara sistematis dan sesuai harapan. Harapan tersebut diungkapkan pada sesi harapan dan evaluasi. Pelatihan ini menggunakan kombinasi dari berbagai metode yaitu curah gagasan, presentasi, ceramah dengan fasilitas multi media, permainan, bermain peran, lembar tugas, tugas rumah, curhat dan berdiskusi. Hal ini juga merupakan nilai lebih pelatihan, sekaligus memperkuat pendapat sebelumnya Pelatihan berpikir positif menyebutkan bahwa subyek merasakan manfaat dalam mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Limbert (2004) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa berpikir positif mempunyai peran membuat

individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Penelitian Susilowati (2008) pelatihan berpikir positif signifikan untuk mengelola depresi pada penyandang cacat tubuh, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif signifikan dalam memengaruhi pengelolaan stres, depresi pada penyandang cacat. Penelitian Yanuarti (2007) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan stres, depresi.

Simpulan dan Saran

Sebelum dilakukan pelatihan hasil pre-test menunjukkan bahwa 40 orang siswa SMA Kecamatan Manggis menunjukkan nilai terendah adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 70. Setelah dilakukan pelatihan hasil pos-test menunjukkan bahwa seluruhnya yaitu 40 orang 100 % siswa SMA Kecamatan Manggis telah mengalami peningkatan pemahaman dan kemampuan tentang stres dan berpikir positif. Skor minimal yang diperoleh adalah 70 dan skor maksimal mencapai 100. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan pemahaman siswa tentang berpikir positif telah mencapai minimal 70%. Setelah Pelatihan hasil pos-test unjuk kerja/ketrampilan berpikir positif menunjukkan telah mampu dilakukan dengan benar sesuai prosedur oleh khalayak sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat sebesar 70% (28 Orang) dari 40 orang khalayak sasaran yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, M., Eshelman, E.R dan McKay, M. (2005). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres* (Edisi III). Terjemahan. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC
- Foucher. 2007, *Redakan Stres dengan Lactium*, (online), available: <http://www.florestourismboard.com> (3 Januari 2011).
- Hill, N., dan Ritt, M.J. 2014. *Keys to Positive Thinking*. Virginia: Published by arrangement with The Napoleon Hill Foundation 1 College Avenue, Wise.
- Hasibuan, M.S.P, 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Haruyama, S. 2014. *The Miracle of Endorphin*. Penerjemah: Imansyah ft Ridwana Saleh. Bandung: Mizan Media Utama
- Kholidah, E.N dan Alsa, A. 2016. Berpikir Positif menurunkan Stres psikologis pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 32, 2, 40-50.
- Limbert, C. (2004). Psychological well-being and satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Mangkuprawira, S dan Hubeis, A.V. 2003. *Manajemen Mutu Sumber Daya Manusia*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Susilowati. (2008). Pelatihan berpikir positif untuk mengelola depresi pada penyandang cacat. *Tesis*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Troelove, S. (1995). *The handbook of training and development*. Oxford: Blackwell Publisher Ltd.
- Wangsa, T.G.H.W. 2009, *Menghadapi Stres dan Emosi*, Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Yanuarti, E. (2007). Pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap depresi. *Tesis*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.