

## **PENGELOLAAN DAN PENDAMPINGAN REMAJA DI ERA MILENIAL**

Wahyunita Yulia Sari<sup>1</sup>, Titi Alfiani<sup>2</sup>, Septi Tri Aksari<sup>3</sup>

Prodi S1 Farmasi Stikes Serulingmas Cilacap, Jl. Raya Maos No. 505 Maos Kabupaten Cilacap<sup>1</sup>  
Prodi D3 Keperawatan Stikes Serulingmas Cilacap, Jl. Raya Maos No. 505 Maos Kabupaten Cilacap<sup>2</sup>  
Prodi D3 Kebidanan Stikes Serulingmas Cilacap, Jl. Raya Maos No. 505 Maos Kabupaten Cilacap<sup>3</sup>

Email: [wahyunitayulia@gmail.com](mailto:wahyunitayulia@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, intelektual, dan emosional serta hubungan di lingkungan sosial. Perubahan ini dapat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja terutama dalam kemampuan pengelolaan konflik yang membuat remaja mengalami stres. Beberapa remaja mengalihkan stres dengan melakukan kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi alkohol, makan berlebihan, menggunakan narkoba, pornografi hingga melakukan penyimpangan seksual. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Pengelolaan dan Pendampingan Remaja di Era Milenial" menjadi salah satu media informasi yang dapat menekan aksi pornografi, penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan serta pengelolaan stres remaja.

**Kata kunci :** Narkotika, Obat, Remaja, Stres, Pornografi

### ***ABSTRACT (Italic bold, 11pt )***

*Adolescence is a transitional period marked by many changes, both anatomically, physiologically, intellectually, and emotionally as well as relationships in the social environment. These changes can affect the psychosocial development of adolescents, especially in the ability to manage conflicts that make adolescents experience stress. Some teenagers divert stress by doing habits such as smoking, consuming alcohol, overeating, using drugs, pornography to sexual deviations. The community service activity on "Management and Assistance of Youth in the Millennial Era" is one of the information media that can suppress pornography, abuse of narcotics and drugs and manage adolescent stress.*

**Keywords :** Narcotics, Drugs, Teen, Stress, Pornography

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, mulai usia sekitar 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (WHO, 2014). Jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014), sedangkan menurut BKKBN (2013) jumlah remaja di Indonesia sebanyak 64 juta jiwa atau 27,6% jumlah penduduk di Indonesia.

Hurlock (2013) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling berat dibandingkan dengan masa anak-anak dan orang tua. Masa remaja merupakan transisi yang ditandai banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, intelektual, emosional dan perubahan dalam menjalani hubungan di lingkungan sosial. Yulianti (2010) menjelaskan bahwa sifat-sifat keremajaan antara lain, emosi yang tidak stabil, belum memiliki kemampuan yang matang dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan belum adanya pemikiran yang matang tentang masa depan yang baik. Perubahan yang terjadi pada masa remaja sangat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja terutama dalam kemampuan pengelolaan konflik. Konflik yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan remaja mengalami kondisi stres.

Stres merupakan gejala awal dan gangguan kesehatan jiwa yang dapat dimulai sejak umur 14 tahun. Gejala stres seperti mudah marah atau tersinggung, sulit tidur, dan merasa mudah kewalahan dengan pekerjaan disekolah maupun kantor. Siswa sekolah di daerah Ibukota Jakarta lebih kurang sebanyak 941 siswa menunjukkan lebih dari 30 persen mengalami depresi dan 18,6 persen diantaranya memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Stres merupakan beban emosional atau fisik yang didapat seseorang karena peristiwa tertentu, sehingga tubuhnya akan mengeluarkan sejumlah zat kimia dan hormon. Tekanan yang datang pada saat stres sebetulnya tidak berbahaya. Respons terhadap stres dapat menyebabkan berbagai efek pada tubuh. Beberapa orang yang mengalihkan stres dengan melakukan kebiasaan yang dapat merusak tubuh seperti merokok, mengonsumsi alkohol, makan berlebihan, menggunakan narkoba, pornografi hingga melakukan penyimpangan seksual. Sumber stres remaja sebagian besar berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Stres di bidang akademik pada remaja muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011).

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan wanita untuk turut berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia. Tim Penggerak PKK perlu mengetahui perkembangan anak-anak terutama masa remaja. Remaja yang kurang perhatian, kurang kasih sayang, dan keterbukaan yang tidak terjalin dengan baik antara orangtua dengan anak, membuat remaja tidak dekat dengan orangtua (Amalia, 2017). Remaja cenderung lebih suka bercerita dengan teman sebayanya. Pendapat, saran, ataupun solusi dari teman sebaya tidak selalu positif bahkan ada yang negatif.

PKK memiliki peran penting dalam menciptakan keluarga yang sejahtera melalui program kerjanya. PKK dapat menerapkan cara berkomunikasi di dalam keluarga, membangun keterbukaan, dan menumbuhkan kesadaran agar lebih perhatian dengan memberikan kasih sayang yang cukup kepada anaknya, sehingga anak merasa aman dan nyaman dengan orangtua.

Peran guru di sekolah dapat mendeteksi dini para remaja yang menjadi pelaku ataupun korban kenakalan remaja, *bullying* maupun kekerasan baik verbal, dan seksual. Konseling yang efektif oleh guru kepada remaja di sekolah yang menjadi pelaku atau korban tersebut sangat membantu remaja dalam menangani stres yang dialami.

Stikes Serulingmas Cilacap yang merupakan institusi pendidikan kesehatan, yang memiliki tiga prodi, D III Keperawatan, D III Kebidanan dan S1 Farmasi. Stikes Serulingmas Cilacap bergerak untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema "Pengelolaan dan

Pendampingan Remaja di Era Milenial” berdasarkan permasalahan remaja yang ada di masyarakat sebagai upaya untuk menekan tingkat kejadian stress pada remaja.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat “Pengelolaan dan Pendampingan Remaja di Era Milenial” meliputi :

### **Tahap persiapan kegiatan**

Tahapan persiapan kegiatan meliputi, distribusi undangan kepada peserta dan persiapan materi pengabdian kepada masyarakat.

### **Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kampus Stikes Serulingmas Cilacap dengan peserta dari dari berbagai kalangan, yaitu guru SMA / SMK / MA, siswa, tim penggerak PKK dan mahasiswa.

### **Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh dari hasil diskusi dan tanya jawab.

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pengelolaan dan Pendampingan Remaja di Era Milenial” diikuti oleh 56 peserta yang berasal dari siswa sekolah menengah atas, guru, ibu-ibu TIM penggerak PKK Desa dan Kecamatan serta mahasiswa Stikes Serulingmas Cilacap. Kegiatan berjalan dengan baik, lancar dan kondusif. Peserta yang merupakan siswa SMA / SMK / MA setingkat remaja ingin mengetahui metode dalam mengatasi stress. Guru sebagai peserta memiliki kendala dalam menghadapi remaja yang sedang mengalami stres, dan ibu yang termasuk dalam tim penggerak PKK yang belum pernah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa tentang dampak adiksi pornografi pada perkembangan otak, bahaya narkoba bagi kesehatan, pengelolaan stres remaja, dan cara mendampingi anak-anaknya yang beranjak remaja ketika mengalami stres.

Pokok bahasan yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya, dampak dari adiksi pornografi terhadap perkembangan otak, bahaya narkoba bagi kesehatan, pengertian stress, penyebab stres pada remaja, efek stres pada remaja, pengelolaan stres pada remaja, dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi stres. Materi yang disampaikan selama kegiatan penyuluhan kesehatan berfokus pada pengelolaan, pendampingan remaja dan peran penting dari guru di sekolah dan PKK (Yulianti, 2010; Kemenkes, 2016; Kemenkes, 2019).

Remaja mengalami kesulitan dalam mengelola stress, sehingga membuat remaja memiliki koping maladaptif seperti, merokok, alkohol, dan penyalahgunaan zat. Stres pada remaja yang tidak dapat dikelola atau diatasi dengan baik juga menimbulkan masalah kesehatan mental seperti cemas, panik, harga diri rendah atau minder, depresi, bahkan sampai bunuh diri. Estimasi secara umum penderita depresi pada remaja di Indonesia mengalami depresi ringan sebanyak 25 persen. Tujuh persen remaja dengan depresi yang berkembang telah melakukan percobaan bunuh diri (El-Aziz dan Rahayu, 2014).

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat memahami pengelolaan dan pendampingan remaja termasuk praktek relaksasi nafas dalam yang tepat dan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat telah memberikan informasi tentang posisi badan yang *rileks* dan metode menarik nafas melalui hidung, menahan nafas serta mengeluarkan nafas melalui mulut dengan meniup yang dihitung dengan tiga hitungan. Peserta berantusias dalam mengikuti kegiatan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Partisipasi peserta dalam penyuluhan kesehatan ini meliputi, memberikan informasi terkait permasalahan saat dilakukan pengkajian dan analisis kebutuhan, kesediaan sebagai peserta penyuluhan, keberhasilan target jumlah peserta,

ketercapaian tujuan penyuluhan kesehatan, ketercapaian target materi, berperan aktif dalam diskusi (Kemenkes, 2016).

Sasaran peserta dalam kegiatan ini telah memenuhi target dengan jumlah peserta yang hadir merupakan 80% dari undangan. Banyaknya peserta yang mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat menambah pengetahuan, sikap dan perilaku dalam upaya mencegah, mengelola, dan mendampingi remaja di era milenial. Hasil ini juga diharapkan akan bermanfaat bagi peningkatan status kesehatan jiwa masyarakat.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pengelolaan dan Pendampingan Remaja di Era Milenial” sebagai upaya untuk menekan dan menurunkan tingkat kejadian stress pada remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Stikes Serulingmas Cilacap yang telah memberikan kesempatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Pengelolaan dan Pendampingan Remaja di Era Milenial”.

## DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. 2013. Available from: [http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKR\\_eports/KS/tabel102.aspx](http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKR_eports/KS/tabel102.aspx) diakses pada Rabu, 05 Februari 2020
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- El-Aziz, Rahayu. 2014. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Skripsi
- Elias. 2011. Stress and academic achievement students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 29, 646- 655
- Hurlock. 2013. *Perkembangan Anak*. jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Kemenkes RI. 2016. Kelola Stres. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres>, diakses pada Kamis 06 Februari 2020
- Kemenkes RI. 2019. Apa Penyebab Stres pada Remaja. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-penyebab-stres-pada-remaja>, diakses pada Kamis 06 Februari 2020
- Shahmohammadi, N. (2011). Students Coping With Stress at High School Level Particularly at 11th & 12th grade. *Social and Behavioral Sciences* , 395- 401.
- WHO. (2014). Adolescent Health. Diperoleh tanggal 23 Desember 2017 dari [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/)
- Yulianti. 2010. Dampak yang Ditimbulkan Akibat Pernikahan Dini. *Pamator* 3(1): 1-5. Fakultas Hukum Trunorojo. Madura.