

PENGUATAN STRATEGI *COPING STRES* PADA SISWA MAN 2 SURAKARTA**Asifa Nuriah Marganingrum¹, Anniez Rachmawati Musslifah²**^{1,2}Prodi Psikologi Universitas Sahid SurakartaKorespondensi penulis : asifanmn@gmail.com, rachmawatianniez@gmail.com**Abstract**

Stress is a common phenomenon that can be experienced by everyone, including students. In the world of education, there are various academic, social, and personal demands that are often the main cause of stress for students. At this stage of development, students often do not have adequate skills to manage stress effectively, which can have a negative impact on their mental health. Therefore, it is important to understand how to deal with stress properly, one of which is through effective coping strategies. Based on the author's observations of students at MAN 2 Surakarta, it was found that they often had difficulty finding successful coping methods in dealing with the stress they experienced. For this reason, this community service program was implemented with the aim of strengthening students' understanding and abilities regarding appropriate stress coping strategies, especially in dealing with academic demands. The methods used in this community service activity are divided into three stages, namely: 1) planning stage, 2) implementation stage, and 3) evaluation stage. The results of this community service activity show that students are beginning to be able to understand stress coping strategies better. In conclusion, coping with stress is very important for students in dealing with pressure, especially academic pressure, and strengthening these strategies is expected to help students in dealing with challenges and provide long-term benefits for their mental and emotional health.

Keywords : *Coping stress, student***Abstrak**

Stres adalah fenomena yang umum dan dapat dialami oleh semua orang, termasuk para pelajar. Dalam dunia pendidikan, terdapat berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang sering menjadi penyebab utama stres bagi siswa. Di tahap perkembangan ini, siswa sering kali belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola stres dengan cara yang efektif, sehingga bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Maka dari itu, penting untuk memahami cara-cara mengatasi stres dengan baik, salah satunya melalui strategi *coping* yang efektif. Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa di MAN 2 Surakarta, ditemukan bahwa mereka sering kesulitan untuk menemukan metode *coping* yang berhasil dalam menghadapi stres yang mereka alami. Untuk itu, program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menguatkan pemahaman dan kemampuan siswa mengenai strategi *coping stres* secara tepat, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: 1) tahap perencanaan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa mulai dapat memahami strategi *coping stres* dengan lebih baik. Sebagai kesimpulan, *coping* terhadap stres sangat penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan, terutama tekanan akademik, dan penguatan strategi ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan serta memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental dan emosional mereka.

Kata Kunci : *Coping stress, siswa*

Submitted: 2025-06-10

Revised: 2025-06-26

Accepted: 2025-07-08

PENDAHULUAN

Siswa di tingkat Sekolah Menengah Akhir merupakan remaja yang mengalami banyak transformasi, termasuk perubahan dalam pola pikir, kondisi emosional, cara berinteraksi dengan orang lain, serta peningkatan beban sosial dan tantangan akademis. Sering kali, para siswa diharapkan untuk memiliki kemampuan intelektual yang tinggi serta stabilitas emosional selama proses belajar, yang pada akhirnya memengaruhi persepsi negatif terhadap kegiatan pembelajaran mereka (Babakova, 2019). Berbagai tuntutan akademik di lingkungan sekolah dapat berdampak buruk pada siswa, termasuk stres akademis yang berpotensi menurunkan hasil belajar, mengurangi semangat belajar, serta meningkatkan kemungkinan siswa putus sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Stres adalah tekanan mental dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tantangan. (Lenaert dkk; 2018) menunjukkan bahwa saat seorang siswa berada dalam

kondisi fisik dan mental yang tidak baik, hal itu akan berpengaruh pada kinerja yang kurang optimal dan hasil belajar yang rendah. Menurut beberapa penelitian, stres pada kalangan remaja bisa berkaitan dengan masalah kecemasan, depresi, penurunan dalam hasil belajar, serta perilaku yang kurang baik. Di Indonesia, informasi dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan mental terus meningkat, dengan stres sebagai salah satu penyebab utamanya. Namun, banyak remaja yang belum memahami dengan baik mengenai stres dan metode untuk mengelolanya secara efektif. Kehilangan keterampilan untuk mengatasi masalah dapat membuat mereka merasa terjebak dalam kondisi penuh stres tanpa mengetahui cara untuk menghadapinya (Frista 2023). Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Surakarta, siswa juga dihadapkan pada tekanan serupa, seperti beban pelajaran, ujian, persaingan, harapan orang tua, serta dinamika pergaulan. Maka dari itu jika tidak dikelola dengan baik, stress dapat berdampak negative pada kesehatan mental dan fisik siswa, menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, bahkan memicu perilaku negative.

Data awal dan observasi di MAN 2 Surakarta menunjukkan adanya beberapa siswa yang menunjukkan mengalami gejala stress, seperti kecemasan berlebihan menjelang ujian, kesulitan tidur, perubahan mood, hingga penurunan performa akademik. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi yang efektif untuk membantu siswa menghadapi dan mengelola stress mereka. Banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang stress yang mereka hadapi dan cara mengelola stress tersebut secara efektif. Salah satunya dengan pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi stress adalah *strategi coping*.

Coping stress adalah upaya yang dilakukan individu, baik secara kognitif (pikiran) maupun perilaku, untuk mengelola, mengatasi, atau beradaptasi dengan situasi stress yang dihadapi, yang bertujuan untuk mengurangi dampak negative dan stres. Menurut (Mulyati, 2022) *Coping* merupakan upaya secara sadar dan tidak sadar yang kita lakukan untuk mengatasi masalah dan mengurangi stress. *Coping stress* merujuk pada upaya individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya pribadi.

Penguatan strategi *coping stress* pada siswa MAN 2 Surakarta menjadi penentu untuk membekali mereka dengan keterampilan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan pemahaman dan penerapan strategi *coping* yang tepat, siswa diharapkan mampu menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan resiliensi, dan dapat mencapai potensi akademik serta personal secara optimal. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian ini, penulis berupaya memberikan edukasi mengenai berbagai strategi *coping stress* efektif bagi siswa, sehingga siswa MAN 2 Surakarta dapat memiliki bekal yang kuat untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang dihadapi dan menjaga kesehatan mental mereka.

METODE

Pada tahap kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, meliputi tahap persiapan, seperti menyusun alur kegiatan, mempersiapkan keperluan yang akan digunakan untuk kegiatan, perizinan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian, koordinasi dengan guru BK terkait kegiatan pengabdian, penyesuaian dan penetapan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, meliputi tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian, yang terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu pertama, pemaparan materi terkait tentang *coping stress* dengan metode ceramah. Dalam kegiatan ini, menjelaskan mengenai pengertian stress, pengertian *coping stress*, penyebab stress, gejala stress, jenis dan contoh *coping stress* dengan media PPT. Lalu yang kedua, dilakukannya sesi tanya jawab dan diskusi dari siswa

ke pemateri, begitupun sebaliknya. Dan yang ketiga, yaitu mengajak siswa untuk memahami situasi stres yang sedang mereka hadapi dan menemukan cara *coping* yang efektif bagi siswa.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, bertujuan untuk menguji tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian dan menganalisis hasil dari penguatan strategi *coping stress* bagi siswa, sebagai tolak banding peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan strategi *coping stress* akademik mereka secara efektif yang telah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN 2 Surakarta pada tanggal 8 Mei 2025. Kegiatan ini ditunjukkan untuk siswa kelas X MAN 2 Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan pada jam pelajaran BK secara klasikal di dalam kelas. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai stress dan cara *coping stress* yang efektif.

Pada tahap pertama kegiatan ini, dilakukan pembukaan dengan mengucapkan salam, menyapa dan menanyakan kabar, absensi kehadiran serta menyampaikan gambaran kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini bertujuan untuk membangun komunikasi siswa agar lebih fokus dan kondusif, memberikan pemahaman siswa terkait alur dari kegiatan dan siswa dapat mengikuti kegiatan dengan tertib dari awal sampai akhir.



Gambar 1 Penyampaian Materi

Pada tahap ke dua masuk ke tahap pelaksanaan kegiatan utama, yaitu pemberian materi terkait dengan *coping stress*, pengertian stress, penyebab stress, gejala stress, jenis stress dan contoh *coping stress* yang efektif bagi pelajar. Pada tahap ini siswa terlihat fokus memperhatikan materi yang disampaikan. Setelah pemaparan materi lanjut ke sesi tanya jawab, ada beberapa siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan, begitupun sebaliknya pemateri bertanya kepada siswa, hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan.



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Sesi tanya jawab

Pada tahap ke tiga, yaitu tahap terakhir siswa diminta menuliskan hal apa yang biasanya membuat mereka stres dan hal apa yang mereka lakukan ketika sedang mengalami keadaan stress tersebut di selembar kertas. Hal ini bertujuan untuk mengetes sejauh mana pemahaman siswa memecahkan permasalahan stress yang mereka hadapi dengan *coping stress* yang efektif bagi pelajar.



Gambar 4. Menuliskan situasi stress yang sedang mereka hadapi & coping stress yang dilakukan

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir kegiatan. Antusias siswa pada kegiatan ini sangat positif, mereka sangat bersemangat mengikuti acara dari awal sampai akhir kegiatan. Siswa juga terlihat mampu memahami strategi coping stress yang efektif dan positif bagi mereka dikalangan pelajar.

KESIMPILAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksanakan oleh penulis di MAN 2 Surakarta, yang dilaksanakan pada bulan Mei. Yang mana ditujukan pada siswa kelas X di MAN 2 Surakarta. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan penguatan serta pemahaman mengenai strategi *coping stres* pada siswa di MAN 2 Surakarta secara efektif dan *coping* positif bagi kalangan pelajar dalam menghadapi tuntutan akademik khususnya.

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian ini, dapat dilihat siswa sudah mulai memahami strategi *coping stress* yang efektif. Siswa juga sudah mampu membedakan mana itu coping stres secara negative dan *coping stress* positif. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi siswa terhadap kesehatan mental mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada pihak sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Surakarta, bapak ibu guru Bk MAN 2 Surakarta yang telah mengizinkan kegiatan ini berlangsung. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada siswa kelas X MAN 2 Surakarta yang telah ikut serta dalam kegiatan pengabdian ini. Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi para siswa dalam memahami stress dan penerapan *copping stress* secara efektif dan positif di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Kajian, Jurnal, Studi Manajemen, Pendidikan Islam, and Studi Sosial Vol. 2024. "Https://Doi.Org/10.33507/Cakrawala.V8i2.2330" 8 (2): 134–51.
- Nadia, Afifah Asma, Anissa Rizky Andriany, and Prodi Psikologi. 2025. "STRATEGI COPING SISWA SMPN 180 JAKARTA UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK" 7 (1): 197–208. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v7i1.103-120>.
- Novi Yanti Pratiwi, Nurul Islamiyah, Sonia Azzuric Abshar, Wahyuni Abdul Hafid, and Nurul Fikriyah. 2023. "Efektivitas Psikoedukasi Coping Stress Terhadap Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Gowa." *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (3): 539–44. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1847>.
- Winta, Mulya Virgonita Iswindari, and Agung Santoso Pribadi. 2020. "Pelatihan Pemahaman Tentang Coping Stress Yang Tepat Pada Guru Sekolah Inklusi." *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 11 (4): 493–98. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.4477>.