

Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis)

Sri Wahyuni¹, Munzir Hitami², Muslim Afandi³

¹Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

^{2,3}Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Abstrak

Peningkatan kesejahteraan siswa sangat penting diteliti dan dikembangkan karena hal ini berkaitan dengan pengembangan kompetensi sosial, emosional dan akademik siswa serta usaha pertahanan terhadap serangan gangguan emosional yang terjadi pada siswa yakni depresi, bunuh diri, melukai diri sendiri, perilaku antisosial (bullying dan kekerasan) dan penyalahgunaan zat terlarang. Salah satu metode dalam meningkatkan kesejahteraan siswa adalah dengan metode manajemen stres, karena salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa adalah tingkat stres akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi metode manajemen stres yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur yang sistematis. Hasil penelitian menemukan bahwa dari 239 artikel yang ditemukan pada tahap awal, terdapat 19 artikel yang relevan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Adapun metode manajemen stres yang ditemukan dalam penelitian ini adalah metode relaksasi dan meditasi; metode mindfulness; terapi kognitif, dan metode modifikasi perilaku.

Kata kunci: manajemen stres, kesejahteraan siswa

Abstract

Improving student wellbeing is very important to be researched and developed because it is related to the development of students' social, emotional and academic competencies as well as defense efforts against attacks of emotional disorders that occur in students, namely depression, suicide, self-harm, antisocial behavior (bullying and violence) and substance abuse. One of the methods to improve student wellbeing is the stress management method, because one of the factors that affect student wellbeing is the level of academic stress. The purpose of this study was to identify stress management methods that have been used by previous researchers in improving student wellbeing. The method used in this research is a systematic literature review. The results of the study found that of the 239 articles found in the early stages, there were 19 articles that were relevant according to the criteria set by the researcher. The stress management methods found in this study was relaxation and meditation methods; mindfulness methods; cognitive therapy, and behavior modification methods.

Keywords: stress management, student wellbeing

Pendahuluan

Penelitian di dunia pendidikan saat ini berkembang sangat pesat dan luas, tidak hanya meneliti ranah kognitif, tapi mulai berkembang ke ranah afeksi siswa, misalnya penelitian tentang kesejahteraan siswa (*student wellbeing*). Kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, holistik dan berkelanjutan yang tergambar dari keadaan emosi yang positif, ketangguhan (*resilience*), dan adanya kepuasan terhadap diri sendiri, interaksi sosial dan pengalaman-pengalaman di sekolah (Noble et al., 2008). Siswa yang memiliki kesejahteraan terlihat dari sejauhmana siswa menunjukkan fungsi akademik, sosial, dan emosional yang efektif di lingkungan sekolahnya. Tina Hascher menjelaskan bahwa ada beberapa ciri kesejahteraan siswa antara lain sikap dan emosi yang positif terhadap sekolah, konsep diri akademik yang positif, senang dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan sekolah, perasaan yang bebas dari kecemasan di sekolah, tidak ada keluhan fisik atau sakit di sekolah, dan tidak memiliki masalah sosial di sekolah (Hascher, 2007). Jika semua hal ini terpenuhi maka akan memudahkan siswa dalam mengikuti pelajaran atau aktivitas di sekolah dan pada akhirnya tujuan pendidikan nasional akan tercapai. Beberapa penelitian menemukan bahwa kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) masih rendah dan menunjukkan adanya permasalahan yang dialami siswa di sekolah. Savitri Yasmin Setyahadi dan Milda Yanuvianti meneliti 84 siswa salah satu SMU di Bandung dan menemukan bahwa 51% siswa memiliki tingkat kesejahteraan siswa yang tinggi dan 49% persen rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden penelitian menunjukkan persepsi yang negatif terhadap kehidupan sekolah sehingga tidak merasakan sejahtera selama berada di sekolah. Perasaan tidak sejahtera di sekolah mengakibatkan siswa tidak konsentrasi dalam belajar, tidak memperhatikan guru, berbicara dengan teman ketika sedang belajar, dan tidak optimal dalam mengerjakan tugas sekolah (Savitri Yasmin Setyahadi, 2017). Afro Suhendra Pratiwi Aris dan Temi Damayanti Djamhoer (Sahenda, 2011) juga melakukan penelitian tentang tingkat kesejahteraan siswa, namun pada siswa SMP dan menemukan bahwa 50% siswa masih memiliki kesejahteraan yang rendah. Aspek yang dominan rendah adalah sikap optimis (*self optimization*) dan kepuasan (*satisfaction*). Sikap optimis yang rendah terlihat dari kurangnya keinginan siswa dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan potensi diri sehingga siswa menjadi tidak berprestasi. Kepuasan siswa di sekolah juga rendah sehingga siswa menjadi tidak termotivasi untuk terlibat secara komprehensif dengan kegiatan di sekolah.

Hasil penelitian pendahuluan yang penulis lakukan dengan metode wawancara terhadap salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada salah satu Madrasah Aliyah (MA) di Pekanbaru ditemukan bahwa ada beberapa masalah yang dialami oleh siswa yang terkait dengan kesejahteraan siswa (*student wellbeing*, antara lain siswa yang tidak memiliki motivasi belajar, sering bolos, merasa tidak nyaman di sekolah, merasa orangtua pilih kasih karena siswa disekolahkan di sekolah yang berbeda dengan kembarannya, adanya kesalahpahaman antara siswa dengan guru atau pimpinan sekolah, adanya rasa tidak percaya diri siswa yang di kelas reguler dengan siswa di kelas khusus (Smart Class yaitu kelas yang dipersiapkan khusus siswa yang akan mengikuti olimpiade sains),

adanya rasa tertekan dalam memenuhi target nilai di sekolah yang mengakibatkan siswa mengalami psikosomatis. Semua data ini menggambarkan bahwa siswa mengalami permasalahan terkait dengan kesejahteraannya (*student wellbeing*) (Wawancara 24 Desember 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan siswa (*student wellbeing*), antara lain pola interaksi siswa dan guru, tingkat stres, rasa memiliki, kegiatan olahraga, dan rasa syukur. Interaksi antara guru dan siswa yang kooperatif yang terwujud dalam perilaku guru memberikan perhatian dan harapan kepada siswa, memberikan kebebasan yang bertanggungjawab kepada siswa sehingga siswa menjadi rajin ke sekolah karena merasa senang dan nyaman. Sebaliknya, interaksi guru dan siswa yang bersifat otoriter dapat menurunkan kesejahteraan siswa (van Petegem et al., 2008). Michelle E. Neely, Diane L. Schallert, Sarojanni S. Mohammed, Rochelle M. Roberts, dan Yu-Jung Chen (Neely et al., 2009) juga menemukan bahwa kesejahteraan siswa dapat dipengaruhi oleh keterlibatan, dukungan sosial, kasih sayang, dan tingkat stress. Dan Natalie Skead dan Shane L Rogers (Skead & Rogers, 2014) menambahkan bahwa tingginya tingkat stres, kecemasan dan depresi pada siswa memiliki dampak terhadap kesejahteraan siswa. Selanjutnya siswa yang suka melakukan kegiatan olah raga dan memiliki perasaan memiliki menunjukkan tingkat stress, kecemasan dan depresi yang rendah sehingga pada akhirnya meningkatkan kesejahteraannya.

Peningkatan kesejahteraan siswa sangat penting diteliti dan dikembangkan karena hal ini berkaitan dengan pengembangan kompetensi sosial, emosional dan akademik siswa serta usaha pertahanan terhadap serangan gangguan emosional yang terjadi pada siswa yakni depresi, bunuh diri, melukai diri sendiri, perilaku antisosial (*bullying* dan kekerasan) dan penyalahgunaan zat terlarang (Noble et al., 2008). Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa pelatihan manajemen stres dan rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan siswa. Teknik pernapasan untuk relaksasi dan latihan mengatakan hal-hal yang positif ke diri sendiri (*self talk*) dalam pelatihan manajemen stres dapat membantu siswa dalam mengelola emosi dalam mengerjakan tugas sekolah (Flinchbaugh et al., 2012). Pelatihan manajemen stres perilaku kognitif yang dilakukan oleh Ghanbari N., Habibi M., Shams Al-Dini S. juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga produktivitas mahasiswa dapat meningkat (Ghanbari et al., 2016). Pelatihan keterampilan manajemen stres ini terbukti dapat meningkatkan vitalitas akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Alborzkouh et al., 2015). Qadiri-Bahramabadi F, dan Mikaeli-Manee F menjelaskan bahwa dalam menghadapi stres perlu adanya pelatihan keterampilan manajemen stres yang tepat, dimana individu perlu memahami strategi koping yang tepat guna menurunkan tingkat stres (Alborzkouh et al., 2015). Jika stres dapat dikelola dengan baik maka individu dapat mengelola emosi, menerima keadaan dirinya, bergaul dengan baik, dan pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Teknik manajemen stres dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan kepuasan di sekolah (Ghadiri Bahram Abadi, 2015). Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur

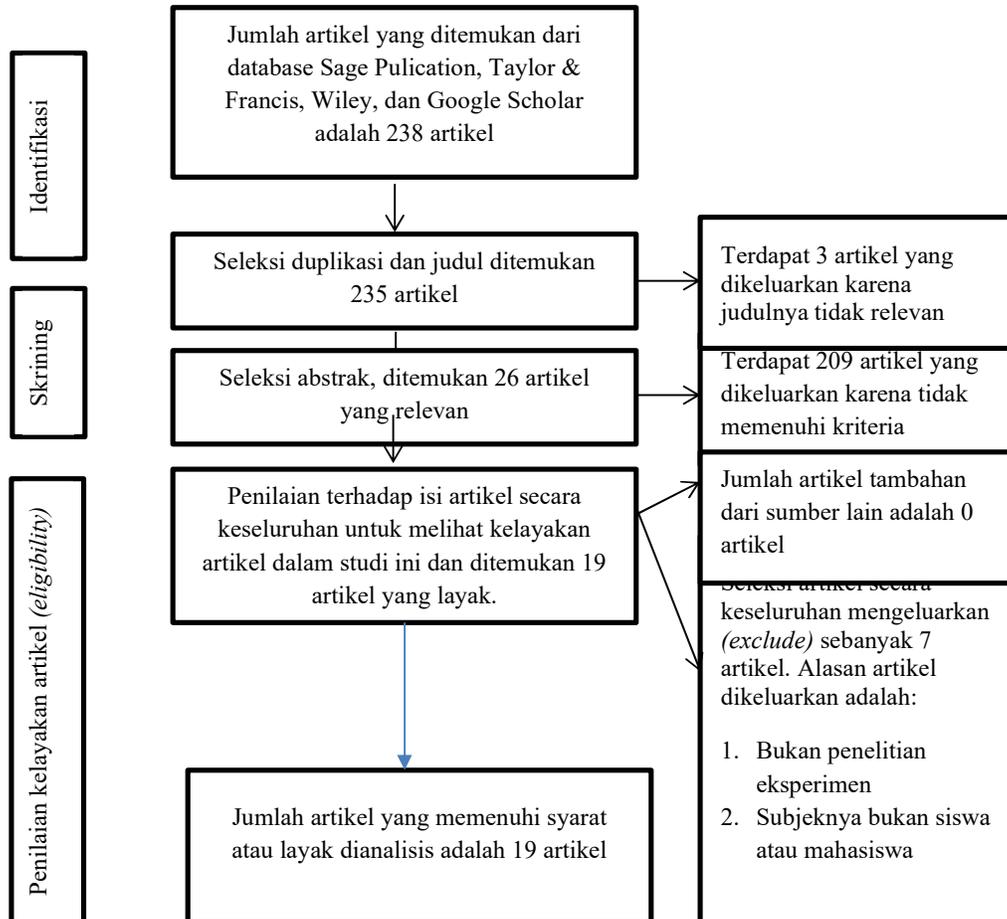
yang sistematis terhadap metode manajemen stress yang telah dilakukan sebelumnya dan melihat efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan menurunkan stres akademik siswa.

Metode

Untuk mengetahui lebih lanjut macam-macam metode manajemen stress yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya, maka penulis melakukan kajian pustaka yang sistematis (*a systematic literature review*). Penulis melakukan ekstraksi data melalui database jurnal online perpustakaan nasional Indonesia yaitu <https://e-resources.perpusnas.go.id/>, khususnya database sage publication, taylor and francis, wiley, dan google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam dua bentuk yaitu bahasa Inggris dan bahasa Indonesia adalah "*stress management*" AND "*student well-being*" OR "*student wellbeing*" OR "*student well being*" dan "manajemen stress" dan "kesejahteraan siswa". Kriteria inklusi dari pencarian artikel adalah 1). studi dilakukan dalam rentang tahun 2010 sampai dengan tahun 2021; 2). studi yang dilakukan adalah studi eksperimen tentang manajemen stress dan kesejahteraan siswa; dan 3). studi dilakukan pada siswa sekolah menengah (SMP dan SMA) dan mahasiswa perguruan tinggi. Kriteria eksklusi adalah 1). Studi yang dilakukan selain siswa sekolah menengah (SMP dan SMA) dan mahasiswa perguruan tinggi; 2). Bukan penelitian eksperimen.

Hasil

Gambar 1 berikut adalah bagan studi pustaka terstruktur yang penulis lakukan. Berdasarkan hasil penelusuran artikel secara umum dari database jurnal online perpustakaan nasional Indonesia yaitu <https://e-resources.perpusnas.go.id/>, khususnya database sage publication, taylor and francis, wiley, dan google scholar di atas, maka ditemukan sebanyak 238 artikel yang relevan dengan kata kunci yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan skrining relevansi judul dan ditemukan 3 artikel yang dikeluarkan karena judulnya tidak relevan. Pada tahap selanjutnya, peneliti melakukan skrining abstrak dan ditemukan sebanyak 209 artikel yang tidak memenuhi kriteria atau tinggal 26 artikel yang relevan berdasarkan seleksi abstrak. Langkah selanjutnya adalah penilaian artikel berdasarkan isi artikel dan peneliti menemukan hanya 19 artikel yang layak untuk dianalisis lebih lanjut. Pada seleksi tahap akhir ini, peneliti mengeluarkan 7 artikel karena artikel tersebut bukan penelitian eksperimen dan subjek penelitian bukan siswa atau mahasiswa. Selanjutnya peneliti melakukan kajian terhadap 19 artikel tersebut yang disajikan dalam tabel 1:



Gambar 1. Bagan Prosedur Studi Pustaka Sistematis

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Manajemen Stres Perspektif Konvensional untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Partisipan	Pelatihan/Intervensi	Analisis Data	Hasil Penelitian
1	Bernay, Graham, Devcich, Rix & Rubie-Davies(Bernay et al., 2016)	2016	Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools	Siswa pra-remaja yang berusia 9-12 tahun (N=124) dari tiga sekolah di Selandia Baru	Metode relaksasi <i>mindfulness</i> (<i>Pause, Breathe, Smile (PBS)</i>)	A one-way ANOVA	Metode relaksasi <i>mindfulness</i> efektif meningkatkan kesejahteraan siswa.
2	Graham & Truscott(Graham & Truscott, 2020)	2020	Meditation in the classroom: supporting both student and teacher wellbeing?	Siswa (N=114) dan guru (N=50) pada sekolah dasar	Metode meditasi di dalam kelas	Mixed method	Metode meditasi dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial siswa dan guru
3	Ahmed & Schwind(Ahmed & Schwind, 2018)	2018	Supporting the wellbeing of inner-city middle-school students through mindful and creative reflective activities	Siswa sekolah menengah kelas 6-8, jumlah siswa tidak disampaikan peneliti.	Metode Mindfulness and Narrative Reflective Process (NRP) selama 7 minggu, meliputi pengantar tengah <i>mindfulness, judgment</i> , menulis cerita, refleksi diri, merenungkan makanan yang dimakan, dan menulis surat terimakasih.	feedback setelah kegiatan dengan pertanyaan essay kepada partisipan	Metode Mindfulness and Narrative Reflective Process (NRP) efektif meningkatkan kesejahteraan dan akademik siswa

4	Flinchbaugh, Moore, Chang, & May(Flinchbaugh et al., 2012)	2011	Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom	Mahasiswa S1 (N=117)	Metode manajemen stres yang dilakukan terdiri dari pernafasan dalam (<i>deep breathing</i>), relaksasi otot progresif (<i>progressive muscle relaxation</i>), imajinasi terpimpin (<i>guided imagery</i>), dan berbicara hal yang positif kepada diri sendiri (<i>positive self-talk</i>), setiap 3 minggu. Pelatihan bersyukur dinamakan <i>weekly gratitude journaling</i> , dilakukan selama 12 minggu.	One-way analysis of covariance (ANCOVA)	Metode manajemen stres dan rasa syukur terbukti efektif meningkatkan student wellbeing
5	Hamdani(Hamdani, 2020)	2020	A Multiskill, 5-Week, Online Positive Emotions Training for Student Well-Being	Mahasiswa (N=57 kelompok eksperimen, N=63 kelompok kontrol)	Pelatihan 5-week Positive Emotions Project (PEP) adalah latihan meningkatkan kesejahteraan emosi yang dilakukan selama 5 minggu yaitu 1). Memperhatian dan menggunakan peristiwa atau kejadian yang positif untuk disyukuri; 2). Mindfulness; 3). Melakukan penilaian ulang terhadap peristiwa secara positif (<i>Positive Reappraisal</i>); 4). Mengenali potensi diri dan tujuan yang ingin dicapai (<i>Personal Strengths and Attainable Goals</i>); dan 5). Melakukan kebaikan (Acts of Kindness)	Analysis of Variance for ANCOVA	Metode PEP efektif meningkatkan kesejahteraan emosi dan menurunkan emosi positif

6	Bilodeau & Meissner(Bilodeau & Meissner, 2016)	2016	The Effects of a Combined Academic and Personal Counselling Initiative for Post-Secondary Student Retention	Mahasiswa, jumlahnya tidak dicantumkan dalam artikel.	Intervensi menggunakan program From Intention to Action (FITA) selama 12-sesi, yaitu menggunakan model intervensi eklektik integratif yang menggabungkan koseling direktif dan pribadi, belajar strategi belajar, <i>coping skill</i> , dan kebiasaan hidup sehat.	a series of repeated-measures ANOVAs with between-participants factors	Hasil menunjukkan peningkatan keseluruhan yang signifikan dalam nilai rata-rata (IPK) siswa, fungsi akademik, dan kesejahteraan dan kesehatan mental.
7	Crisp, Rickwood, Martin, & Byrom(Crisp et al., 2020)	2020	Implementing a peer support program for improving university student wellbeing: The experience of program facilitators	Mahasiswa	Intervensi yang dilakukan adalah program dukungan teman sebaya yang dinamakan dengan <i>The Positive Minds Program</i> , yang dilakukan selama 6 minggu, meliputi: 1). keterampilan membangun jaringan; 2). mengelola stress; 3). melakukan rutinitas pagi yang sehat; 4). membangun rutinitas tidur yang sehat; 5). latihan relaksasi untuk menjaga mood positif; dan 6). pengetahuan dampak kehidupan sosial terhadap kesehatan mental.	Uji beda mean dan Analisis kualitatif terhadap respon partisipan	Peer support program efektif dalam membantu mahasiswa dalam meregulasi diri, waktu dan meningkatkan wellebing

8	Bennett, Rebecca Iranzo Egan, Helen Cook, Amy Mantzios, Michail(Bennett et al., 2018)	2018	Mindfulness as an Intervention for Recalling Information from a Lecture as a Measure of Academic Performance in Higher Education: A Randomized Experiment	Mahasiswa, jumlahnya tidak dicantumkan dalam artikel.	Mindfulness meditation, yaitu metode pemusatan perhatian dan kesadaran untuk situasi saat ini dan tanpa adanya penilaian.	measures analysis of variance (ANOVA)	Hasilnya: meditasi mindfulness dapat meningkatkan resiliensi siswa
9	Chodkiewicz & Boyle(Brown et al., 2010)	2016	Promoting positive learning in Australian students aged 10- to 12-years-old using attribution retraining and cognitive behavioral therapy: A pilot study	170 students in Grade 5 and 6 (aged 10- to 12- years-old)	Teknik Attribution Retraining and CBT yang mengajarkan tiga elemen inti yaitu 1). teori tentang kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku; 2). mengidentifikasi pola berpikir yang tidak membantu; dan 3). Belajar strategi koping dalam memecahkan masalah yang disebabkan oleh pikiran- pikiran negatif dan melakukan atribusi restrukturisasi untuk menjelaskan penyebab sukses dan gagal	A multivariate analysis of variance (MANOVA)	Teknik AR dan CBT efektif meningkatkan performansi akademik siswa (kemampuan membaca, matematika, mengeja, dan academic self concept.

10	Choubisa & Singh(Choubisa & Singh, 2018)	2018	Development and validation of a web-delivered positive psychological intervention in an Indian Milieu: Lessons from a limited pilot randomized controlled trial	Mahasiswa (N=220)	Psikoedukasi RCT (randomized controlled trial), yaitu intervensi kelompok yang materinya terdiri dari manajemen waktu, manajemen stres, kecerdasan emosional dan manajemen diri.	One-way analysis of variance (ANOVA)	Psikoedukasi RCT efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri, stres, waktu, dan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Artinya, psikoedukasi dapat meningkatkan well being mahasiswa
11	Burgstahler & Stenson(Burgstahler & Stenson, 2020)	2020	Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study	Mahasiswa dengan usia 19–22 tahun (N=33)	Mindfulness meditation intervention, yaitu intervensi meditasi yang dipandu secara online dari <i>Palouse online MBSR Meditation website</i> , yang dilakukan 5–12 menit per hari dan video meditasi dikirim setiap hari, Senin sampai Jumat, selama 8 minggu.	Uji beda t test	Setelah mengikuti intervensi meditasi mindfulness maka dihasilkan bahwa tingkat kecemasan dan stres peserta menurun dan kesadaran dirinya (<i>mindfulness</i>) meningkat
12	Ko, Chavez, Grimley, Dalrymple & Olson(Ko et al., 2018)	2018	Effect of Seminar on Compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial	Mahasiswa usia 18–22 tahun (N= 21 orang kelompok eksperimen dan N= 20 orang kelompok kontrol)	Kegiatan Seminar on Compassion selama 1 semester (15 minggu) diadakan 2 kali seminggu. Materinya adalah: 1). Biografi tokoh Ghandi, Nelson Mandela, Dalai Lama, Mary Oliver, Viktor Frankl, dan Bunda Teresa; 2). Materi tentang ajaran kasih sayang agama di dunia; 3). Latihan mengembangkan jiwa kasih	One-way ANOVA	Kegiatan seminar on Compassion dapat menurunkan kecemasan, stres dan depresi

					sayang melalui meditasi dan kontemplasi; dan 4). Mempraktekkan perilaku kasih sayang di lingkungan.		
13	Mahatmya, Thurston & Lynch(Mahatmya et al., 2018)	2018	Developing Students' Well-Being Through Integrative, Experiential Learning Courses	Mahasiswa (N=22 orang pada studi tahap 1 dan N=26 orang studi tahap 2	Pelatihan belajar berdasarkan pengalaman tentang kesejahteraan siswa, selama satu semester.	One-way ANOVA dan chi square test	Pengalaman belajar yang integratif dapat meningkatkan student well being yang terlihat dari aspek nya yaitu resiliensi, mindfulness dan social connectiveness
14	Ward-Griffin, Klaiber, Collins, Owens, Coren & Chen(Ward-Griffin et al., 2018)	2018	Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being	Mahasiswa psikologi, rata-rata usia 19.4 tahun (N=246)	Terapi bermain dengan anjing selama 90 menit, kemudian diberikan kuesioner tentang emosi yang dirasakan selama bermain dengan anjing.	Repeated measures ANOVA	Hasilnya menunjukkan bahwa terapi anjing ini efektif menurunkan stres dan meningkatkan well being

15	Manjula(Manjula, 2016)	2016	Academic stress management: An intervention in pre-university college youth	Mahasiswa (Pre-test, N=163 orang kelompok eksperimen dan N=112 orang kelompok control; Post-test, N=124 orang kelompok eksperimen dan N=66 orang kelompok kontrol)	Program manajemen stress akademik yang meliputi manajemen waktu, relaksasi dan keterampilan belajar yang meliputi lingkungan belajar, metode belajar, manajemen tugas dan teknik menghafal; mengembangkan kebiasaan baik, strategi koping, restrukturisasi kognitif dan penilaian ulang; hubungan sosial, metode pemecahan masalah dan menghadapi kegagalan.	Analisis t-test, ANCOVA dan Munn Whitney U-test.	Program manajemen stress dapat meningkatkan strategi koping yang positif dan manajemen waktu.
16	Islam, Jafari, & Hoseini(MoghimIslam et al., 2013)	2013	Impact of stress management training on the girl high school student academic achievement	Siswa perempuan sekolah menengah (N=15 kelompok eksperimen dan N=15 kelompok control)	Manajemen stress, meliputi manajemen waktu, manajemen kemarahan, latihan relaksasi, dan menjaga nutrisi.	Analisis t-test	Training keterampilan manajemen stress efektif meningkatkan prestasi akademik siswa.
17	Darmayanti & Daulay	2020	Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren	Siswa (santri) usia 14-18 tahun (N=50; yang terbagi pada kelompok eksperimen (N=25) dan kelompok control (N=25)	Pelatihan manajemen stress, materinya adalah 1) pengantar tentang definisi dan gejala stress; 2) Dampak stress dan metode pengelolaan stress; 3) latihan relaksasi; 4) Dinamikan permasalahan remaja; 5) metode berpikir	Analisis uji beda t-test	Pelatihan manajemen stress efektif dalam meningkatkan kebahagiaan santri di pesantren.

					positif; dan 6) metode pengembangan potensi diri.		
18	Thoomaszen & Murtini	2014	Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama	Siswa SMP kelas IX, usia 13-15 (Jumlah siswa yang jadi partisipan tidak dijelaskan dalam artikel)	Pelatihan manajemen stres dilakukan dengan 3 fase (Meichenbaum, 1985) yaitu fase penjelasan konsep (<i>conceptual educational phase</i>), fase latihan dan pengembangan keterampilan (<i>skills development and practice phase</i>), dan fase aplikasi dan follow up (<i>application and follow-up phase</i>).	mixed between-within anava atau anava campuran.	Pelatihan manajemen stres terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi UN pada siswa SMP Negeri Kupang.
19	Wahyuni	2017	Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang)	Mahasiswa (N tidak diketahui)	Pendekatan CBM (Cognitive Behavior Modification) diadaptasi dari Meichenbaum (2007) yang meliputi: 1) tahap edukasi dan konseptualisasi komponen-komponen stress; 2) tahap pencapaian dan konsolidasi; dan 3) tahap mengajarkan keterampilan baru.	Analisis t-test	Pendekatan CBM efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola stress, khususnya pada kemampuan memahami stres, kemampuan memulai dialog internal baru, dan belajar perilaku baru.

Pembahasan

Stres akademik yang dialami oleh siswa memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Siswa akan merasa tidak nyaman di sekolah dan akhirnya akan mempengaruhi terhadap prestasi akademik siswa.

Hasil studi literatur yang peneliti lakukan ditemukan beberapa metode manajemen stres yang dapat dilakukan, antara lain metode relaksasi *mindfulness* (*Pause, Breathe, Smile* (PBS)) guna meningkatkan kesejahteraan siswa. Pada metode ini, siswa diajarkan untuk makan dengan penuh penghayatan (*mindful eating*) yaitu siswa menghayati setiap gigitan makanan dan merasakan gerakan indrawi saat makan; *mindful movement* yaitu melakukan peregangan otot yang sederhana; *body scan* yaitu memperhatikan setiap bagian tubuh dengan perspektif positif agar siswa bersyukur; *mindful walking* yaitu menghayati dan memperhatikan setiap langkah ketika berjalan; latihan belajar dengan hati penuh suka cita; dan latihan memahami hubungan antara diri sendiri dan lingkungan (Bernay et al., 2016). Metode *mindfulness* ini juga dipadukan dengan metode *Narrative Reflective Process* (NRP), yang dilakukan selama 7 minggu, meliputi pengantar tentang *mindfulness*, *judgment*, menulis cerita, refleksi diri, merenungkan makanan yang dimakan, dan menulis surat terimakasih (Ahmed & Schwind, 2018). Intervensi meditasi *mindfulness* ini juga dapat dilakukan secara online seperti melakukan meditasi dengan mengikuti video meditasi selama 5–12 menit per hari (Senin-Jumat), selama 8 minggu (Burgstahler & Stenson, 2020). Metode manajemen stres juga dilakukan dengan metode meditasi yang terdiri dari dari pernafasan dalam (*deep breathing*), relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), imajinasi terpimpin (*guided imagery*), dan berbicara hal yang positif kepada diri sendiri (*positive self-talk*), selama 3 minggu. Metode meditasi ini dikombinasikan dengan pelatihan bersyukur yang dinamakan dengan *weekly gratitude journaling*, dilakukan selama 12 minggu (Flinchbaugh et al., 2012), dan metode meditasi ini dapat dilakukan di kelas sehingga siswa dan guru dapat melakukan secara bersama-sama (Graham & Truscott, 2020).

Metode manajemen stres yang lain menggunakan modifikasi kognitif dan perilaku, antara lain pelatihan *Technique of Attribution Retraining and Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang kegiatannya meliputi: 1). penyajian teori tentang kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku; 2). mengidentifikasi pola berpikir yang tidak membantu; dan 3). belajar strategi koping dalam memecahkan masalah yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif dan melakukan atribusi restrukturisasi untuk menjelaskan penyebab sukses dan gagal (Chodkiewicz & Boyle, 2017); (Wahyuni, 2017), dengan istilah lain yang hampir sama dengan CBT, yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) yang diadaptasi dari Meichenbaum (2007) yang meliputi: 1) tahap edukasi dan konseptualisasi komponen-komponen stress; 2) tahap pencapaian dan konsolidasi; dan 3) tahap mengajarkan keterampilan baru. Selanjutnya, Choubisa dan Singh juga melakukan penelitian tentang psikoedukasi *Randomized Controlled Trial* (RCT), yaitu intervensi kelompok yang materinya terdiri dari manajemen waktu, manajemen stres, kecerdasan

emosional dan manajemen diri (Choubisa & Singh, 2018). Chinaveh juga melakukan penelitian tentang *multiple stress management intervention (MSMI)*, dengan menggunakan 5 modul: 1). modul tentang dasar-dasar stres; 2). latihan relaksasi; 3). keterampilan kognitif; 4). keterampilan afeksi; dan 5). keterampilan perilaku (Chinaveh, 2013). Metode lain yang digunakan adalah *Seminar on Compassion* selama satu semester (15 minggu) diadakan dua kali dalam satu minggu. Materinya adalah: 1). biografi tokoh Ghandi, Nelson Mandela, Dalai Lama, Mary Oliver, Viktor Frankl, dan Bunda Teresa; 2). materi tentang ajaran kasih sayang agama di dunia; 3). latihan mengembangkan jiwa kasih sayang melalui meditasi dan kontemplasi; dan 4). mempraktekkan perilaku kasih sayang di lingkungan (Ko et al., 2018). Mahatmya, Thurston, dan Lynch juga melakukan penelitian pelatihan belajar berdasarkan pengalaman tentang kesejahteraan siswa, selama satu semester (Mahatmya et al., 2018). Metode lain yang juga dapat digunakan adalah latihan manajemen waktu, relaksasi dan keterampilan belajar yang meliputi lingkungan belajar, metode belajar, manajemen tugas dan teknik menghafal; mengembangkan kebiasaan baik, strategi koping, restrukturisasi kognitif dan penilaian ulang; hubungan sosial, metode pemecahan masalah dan menghadapi kegagalan (Manjula, 2016); serta manajemen waktu, manajemen kemarahan, latihan relaksasi, dan menjaga nutrisi (MoghimIslam et al., 2013). Pelatihan manajemen stres secara formal juga dapat dilakukan dengan memberikan beberapa materi, antara lain: 1) pengantar tentang definisi dan gejala stres; 2) dampak stres dan metode pengelolaan stres; 3) latihan relaksasi; 4) dinamikan permasalahan remaja; 5) metode berpikir positif; dan 6) metode pengembangan potensi diri (Darmayanti & Daulay, 2020). Thoomaszen dan Murtini melakukan penelitian tentang pelatihan manajemen stres menggunakan 3 fase yang disusun oleh Meichenbaum (1985) yaitu fase penjelasan konsep (*conceptual educational phase*), fase latihan dan pengembangan keterampilan (*skills development and practice phase*), dan fase aplikasi dan *follow up (application and follow-up phase)* (Thoomaszen & Murtini, 2014). Lebih fokus lagi pelatihan *5-week Positive Emotions Project (PEP)* dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan emosi, yang dilakukan selama 5 minggu meliputi 1). memperhatikan dan menggunakan peristiwa atau kejadian yang positif untuk disyukuri; 2). *mindfulness*; 3). melakukan penilaian ulang terhadap peristiwa secara positif (*positive reappraisal*); 4). mengenali potensi diri dan tujuan yang ingin dicapai (*personal strengths and attainable goals*); dan 5). melakukan kebaikan (*acts of kindness*) (Hamdani, 2020). Selanjutnya, juga terdapat intervensi yang terintegrasi menggunakan program *From Intention to Action (FITA)* selama 12-sesi, yaitu menggunakan model intervensi eklektik integratif yang menggabungkan koseling direktif dan pribadi, belajar strategi belajar, *coping skill*, dan kebiasaan hidup sehat (Bilodeau & Meissner, 2016).

Selain pengembangan aspek internal dari individu, teman sebaya juga dapat berperan dalam meningkatkan keterampilan manajemen stres individu dengan menggunakan program *The Positive Minds Program*, yang dilakukan selama 6 minggu, meliputi: 1). keterampilan membangun jaringan; 2). mengelola stres; 3). melakukan

rutinitas pagi yang sehat; 4). membangun rutinitas tidur yang sehat; 5). latihan relaksasi untuk menjaga kondisi emosi yang positif; dan 6). pengetahuan dampak kehidupan sosial terhadap kesehatan mental (Crisp et al., 2020). Bermain dengan hewan juga dapat digunakan sebagai terapi menurunkan stres, misalnya terapi bermain dengan anjing selama 90 menit, kemudian diberikan kuesioner tentang emosi yang dirasakan selama bermain dengan anjing (Ward-Griffin et al., 2018).

Imeokparia dan Ediagbonya melakukan penelitian tentang manajemen stres untuk meningkatkan performansi akademik berdasarkan teori yang disusun oleh Melinda, Ellen, dan Jeanneand Robert. Ada empat metode manajemen stres pada siswa yaitu a). *Avoid the stressor*, yaitu hindari hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Seorang siswa harus belajar untuk mengetahui batasan yang dimilikinya dan mematuhi, menghindari orang-orang yang secara konsisten dapat menyebabkan stres dalam hidupnya, mengendalikan lingkungannya, menghindari topik-topik pembicaraan yang dapat menimbulkan stres, dan mengatur jadwal kegiatan, tanggung jawab dan tugas sehari-hari; b). *Alter the stressor*. Ada beberapa situasi stres yang tidak dapat dihindari dan oleh karena itu, cara terbaik untuk mengelolanya adalah dengan mencoba mengubah cara pandang, cara berkomunikasi dan bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keadaan seperti ini, siswa harus bersedia berkompromi, lebih asertif, dan mengatur waktu dengan lebih baik; c). *Adapt to the stressor*. Seseorang dapat dengan mudah beradaptasi dengan stres yang tidak dapat diubah. Seseorang dapat beradaptasi dengan situasi stres dan mendapatkan kembali kendali dengan mengubah ekspektasi, standar, ide dan perilakunya. Siswa didorong untuk bersikap fleksibel agar mereka dapat dengan mudah menanggapi situasi yang penuh tekanan; dan d). *Accept the stressor*. Beberapa penyebab stres tidak dapat dihindari atau diubah seperti kematian orang yang dicintai, penyakit serius, resesi/bencana nasional, kegagalan dalam ujian atau kalender sekolah yang diperpanjang karena aksi/pemogokan industri. Hal-hal ini telah terjadi, dan cara terbaik untuk mengelola pemicu stres adalah menerimanya karena seseorang benar-benar tidak memiliki kekuatan untuk mengubah situasi (Imeokparia & Ediagbonya, 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, maka ditemukan bahwa metode manajemen stres yang paling banyak dilakukan untuk siswa atau mahasiswa pada 19 penelitian di atas adalah 1). metode relaksasi dan meditasi; 2). metode *mindfulness*; 3). metode kognitif, antara lain berpikir positif, *self-talk* positif, imajinasi terpimpin (*guided imagery*), dan pengetahuan tentang hal-hal terkait dengan stres; dan 4). metode modifikasi perilaku, antara lain manajemen waktu, latihan mengucapkan terimakasih melalui surat, menulis *essay* tentang hal-hal yang perlu disyukuri dalam hidup, latihan berbuat baik kepada orang lain, mengembangkan potensi diri, hidup sehat, dan manajemen emosi.

Referensi

- Ahmed, N., & Schwind, J. K. (2018). Supporting the wellbeing of inner-city middle-school students through mindful and creative reflective activities. *Reflective Practice, 19*(3), 412–425. <https://doi.org/10.1080/14623943.2018.1479691>
- Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., Abed, Y., & Shahgholy Ghahfarokhi, F. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *Journal of Medicine and Life, 8*(Spec Iss 4), 39–44. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316704><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5319270>
- Bennett, R. I., Egan, H., Cook, A., & Mantzios, M. (2018). Mindfulness as an Intervention for Recalling Information from a Lecture as a Measure of Academic Performance in Higher Education: A Randomized Experiment. *Higher Education for the Future, 5*(1), 75–88. <https://doi.org/10.1177/2347631117738649>
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion, 1*–16. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474>
- Bilodeau, C., & Meissner, J. (2016). The Effects of a Combined Academic and Personal Counselling Initiative for Post-Secondary Student Retention. *Canadian Journal of School Psychology, 33*(1), 8–25. <https://doi.org/10.1177/0829573516644554>
- Brown, M., Rutherford, D., & Boyle, B. (2010). *Improvement : An International Journal of Research , Policy and Practice Leadership for School Improvement : The Role of the Head of Department in UK Secondary Schools. June 2014, 37–41.* [https://doi.org/10.1076/0924-3453\(200006\)11](https://doi.org/10.1076/0924-3453(200006)11)
- Burgstahler, M. S., & Stenson, M. C. (2020). Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health, 68*(6), 666–672. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371>
- Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84*(2001), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.610>
- Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2017). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education, 5*(1), 60–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/rev3.3080>
- Choubisa, R., & Singh, K. (2018). Development and validation of a web-delivered positive psychological intervention in an Indian Milieu: Lessons from a limited pilot randomized controlled trial. *Cogent Psychology, 5*(1), 1–28.

<https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1488512>

- Crisp, D. A., Rickwood, D., Martin, B., & Byrom, N. (2020). Implementing a peer support program for improving university student wellbeing: The experience of program facilitators. *Australian Journal of Education*, 64(2), 113–126. <https://doi.org/10.1177/0004944120910498>
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128–139. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682>
- Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>
- Ghadiri Bahram Abadi, F. M. M. (2015). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-being and School Satisfaction on Teenage Girls. *Armaghane Danesh*, 20(5), 433–443.
- Ghanbari, N., Habibi, M., & Nooripour, R. (2016). Effectiveness of cognitive-behavioral stress management in on psychological, emotional, and social well-being of Homesick University students. *Der Pharmacia Lettre*, 8(2), 233–239.
- Graham, A., & Truscott, J. (2020). Meditation in the classroom: supporting both student and teacher wellbeing? *Education 3-13*, 48(7), 807–819. <https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1659385>
- Hamdani, M. (2020). A Multiskill, 5-Week, Online Positive Emotions Training for Student Well-Being. *Journal of Management Education*, 1052562920953203. <https://doi.org/10.1177/1052562920953203>
- Hascher, T. (2007). Exploring students' well-being by taking a variety of looks into the classroom. *Hellenic Journal of Psychology*, 4(July), 331–349.
- Imeokparia, P. ., & Edigbonya, K. (2013). Stress Management: an Approach To Ensuring High Academic Performance of Business Education Students. *European Journal OF Educational Studies*, 5(1), 167–176.
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R., & Olson, L. E. (2018). Effect of Seminar on Compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 66(7), 537–545. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>
- Mahatmya, D., Thurston, M., & Lynch, M. E. (2018). Developing Students' Well-Being Through Integrative, Experiential Learning Courses. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 55(3), 295–307. <https://doi.org/10.1080/19496591.2018.1474756>
- Manjula, M. (2016). Academic stress management: An intervention in pre-university college youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(1), 105–

113.

- MoghimIslam, M., jafari, P., & Hoseini, M. (2013). Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 89, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.803>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing: A report to the department of education, employment and work place relations. In *Seven* (Issue November).
- Sahenda, A. (2011). Studi Deskriptif Student Wellbeing Pada Siswa SMP Homeschooling Pewaris Bangsa Bandung. *Prosiding Psikologi*, 767–774.
- Savitri Yasmin Setyahadi, M. Y. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Student Well-Being pada Siswa SMA X Bandung Descriptive. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 32–37.
- Skead, N. K., & Rogers, S. (2014). Stress, Anxiety and Depression in Law Students: How What They Do Affects How They Feel. *SSRN Electronic Journal*, December. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2392131>
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 11(2), 79–92. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>
- van Petegem, K., Creemers, B., Aelterman, A., & Rosseel, Y. (2008). The importance of pre-measurements of wellbeing and achievement for students' current wellbeing. *South African Journal of Education*, 28(4), 451–468. <https://doi.org/10.15700/saje.v28n4a131>
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 99–117. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Ward-Griffin, E., Klaiber, P., Collins, H. K., Owens, R. L., Coren, S., & Chen, F. S. (2018). Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress and Health*, 34(3), 468–473. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.2804>