

KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL ANALISIS STRESS REMAJA DENGAN PENDEKATAN PSIKOEDUKASI

Subandi • Dwi Susilowati
Riyanto



KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi

Penulis:

Dr. Subandi, S.Kp., M.Pd.

Dwi Susilowati, Appd., M.Kes.

Riyanto, S.Kp., M.Kep.Sp.Kom.



**Nuansa
Fajar
Cemerlang**

Kecemasan Akademik Dan Digital: Analisis Stress Remaja dengan Pendekatan Psikoedukasi

Penulis: Dr. Subandi, S.Kp., M.Pd.
Dwi Susilowati, APPd., M.Kes.
Riyanto, S.Kp., M.Kep,Sp.Kom.

Desain Sampul: Raden Bhoma Wikantioso Indrawan
Tata Letak: Helmi Syaukani

ISBN: 978-634-7097-79-8

Cetakan Pertama: Februari, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : www.nuansafajarcemerlang.com

Instagram: @bimbel.optimal



PENERBIT:

Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F

Jakarta Barat, 11480

Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JUDUL DAN
PENANGGUNG JAWAB

Kecemasan akademik dan digital : analisis stress remaja dengan pendekatan psikoedukasi / penulis, Dr. Subandi, S.Kp., M.Pd., Dwi Susilowati, Appd., M.Kes., Riyanto, S.Kp., M.Kep.Sp.Kom.

EDISI

Cetakan Pertama, Februari 2025

PUBLIKASI

Jakarta Barat : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025

DESKRIPSI FISIK

vi, 98 halaman ; 30 cm

IDENTIFIKASI

ISBN 978-634-7097-79-8

SUBJEK

Psikologi remaja -- Stres (Psikologi) -- Bimbingan dan konseling -- Psikologi

pendidikan

KLASIFIKASI

155.518 904 2 [23]

PERPUSNAS ID

<https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1183710>

PRAKATA

Di tengah perkembangan pesat teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat, generasi Z atau Gen Z menghadapi tantangan-tantangan baru yang belum pernah dialami oleh generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di era digital, terhubung tanpa batas oleh dunia maya, namun sering kali terperangkap dalam tekanan yang luar biasa. Stres, yang dulu mungkin hanya dianggap sebagai masalah pribadi, kini semakin menjadi isu kolektif yang menyentuh banyak aspek kehidupan, terutama dalam dunia pendidikan.

Buku ini hadir untuk mengungkap secara mendalam berbagai faktor penyebab stres yang dialami oleh pelajar Gen Z. Dengan fokus pada lingkungan sekolah, kita akan melihat bagaimana tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta dampak teknologi berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka. Di balik pencapaian akademik yang diharapkan, terdapat beban emosional yang sering kali tersembunyi, membentuk tantangan yang tidak bisa diabaikan begitu saja.

Melalui analisis yang didasarkan pada data dan riset terkini, buku ini bertujuan untuk memberi wawasan kepada pembaca baik itu pendidik, orang tua, maupun pihak-pihak terkait lainnya tentang kompleksitas yang dihadapi oleh generasi muda saat ini. Apa yang mereka rasakan, apa yang mereka hadapi, dan bagaimana kita dapat mendukung mereka untuk menghadapi tekanan hidup di dunia yang serba cepat ini?

Semoga buku ini menjadi langkah awal untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental pelajar Gen Z dan membuka ruang dialog yang lebih

konstruktif dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan mereka.

Selamat membaca, dan mari kita bersama-sama mencari solusi untuk tantangan yang ada, demi masa depan yang lebih baik bagi generasi penerus bangsa.

Januari, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 REMAJA DAN DINAMIKA SOSIAL	7
A. Remaja	7
B. Stress	14
C. Adaptasi.....	22
D. Mekanisme Koping Terhadap Stres.....	24
E. Stres pada Remaja.....	28
BAB 3 STRESS AKADEMIK DAN DIGITAL	35
A. Stres Akademik.....	35
B. Stress Digital.....	41
BAB 4 PSIKOEDUKASI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK DAN STRESS DIGITAL PADA REMAJA	57
A. Pengertian Psikoedukasi	57
B. Manfaat yang diperoleh dari psikoedukasi:.....	65
C. Pelaksanaan Psikoedukasi	67
BAB 5 PENUTUP	71
A. Hubungan antara Stres Akademik dan Digital	72
B. Dampak Stres pada Remaja.....	72
C. Strategi Mengatasi Stres Akademik dan Digital	72
D. Kesimpulan.....	77

DAFTAR PUSTAKA.....	79
GLOSARIUM	83
PROFIL PENULIS	95

BAB 1

PENDAHULUAN

Manusia selalu membutuhkan hal baru, seperti kegembiraan dan rangsangan tertentu dalam hidup. Ketidakpastian, kecemasan dan tekanan dapat memotivasi manusia untuk melakukan sesuatu, menjadi berhasil dan mencapai hal-hal di dalam kehidupan. Kemampuan memusatkan dan mendorong diri dapat memberikan sedikit peningkatan. Namun, apa yang terjadi jika tuntutan-tuntutan tersebut tidak berhasil dikuasai dan manusia mulai merasa gagal atau kehilangan kemampuan untuk mengatasinya. manusia cenderung merasa kewalahan karena kecemasan yang berlebihan, rasa takut kepanikan dan keprihatinan tentang betapa buruknya perasaan. (Grant Brecht, 2000: VII)

Hal diatas menggambarkan apa yang disebut dengan stres. Vincent Cornelli menyatakan, Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut. (Grant Brecht, 2000: VII)

Tanda dan gejala stres antara lain menurunnya kegairahan, pemakaian alkohol yang berlebihan, meningkatnya konsumsi rokok, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, bersikap agresif, mudah tersinggung bahkan stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seperti sering mengalami sakit kepala ataupun migren, mudah berkeringat dingin dan menjadi lebih rentan terhadap penyakit.

Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) menjuluki stres sebagai "Penyakit Abad ke-20". Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) bahkan menamai stres sebagai World Wide Pandemic (Pandemi di Seluruh Dunia). Studi menunjukkan bahwa terlalu banyak stres bisa menimbulkan permasalahan kesehatan, mulai migren dan depresi hingga menjurus ke penyakit yang berbahaya untuk nyawa. Pimpinan penelitian Constance K.Cottrell, PhD yang merupakan proyek manajer penelitian pengobatan sakit kepala pada Universitas Ohio, Athens dan Columbus menyatakan bahwa Stres adalah pemicu terbesar. Jika dapat mengatasi stres, maka kita dapat terhindar dari sakit kepala. (Anonim, 2008)

Telah diketahui pula bahwa stres psikologis dapat mempengaruhi kesehatan bahkan sampai kematian seseorang. Mekanisme kompleks mengenai hal ini banyak dibahas pada bidang psikoneuroimunologi. Dalam sepanjang sejarah epidemiologi, para peneliti telah juga memperhatikan banyak faktor yang cukup luas, namun difokuskan pada pengaruh fisik, kimia, dan biologi lingkungan dan efek faktor sosio-kultural yang negatif terhadap kematian.

Dengan cepat manusia dapat mengalami stres yang buruk dan mengalami tanda-tanda dan gejala-gejala stres dalam peristiwa apapun. Stres yang berlebihan dapat sangat berpengaruh pada kondisi fisik. Pada tahap tertentu stres dapat menurunkan efektivitas sistem kekebalan tubuh dan kerentanan terhadap penyakit ringan seperti flu dan infeksi. Disamping itu stres dapat menjadi penyebab dari Hipertensi, sakit kepala, diare dan penyakit lainnya.

Remaja merupakan masa yang rawan timbul stres. Karena pada masa ini banyak terjadi perubahan baik itu dari segi fisik maupun psikologis. Masa remaja merupakan masa yang sangat

kritis. Stres pada remaja dapat bersumber dari keluarga, sekolah dan pergaulan sehari-harinya.

Pada masa remaja, keinginan untuk mencoba-coba, mengikuti trend dan gaya hidup, serta bersenang-senang besar sekali. Walaupun semua kecenderungan itu wajar-wajar saja, tetapi hal tersebut bisa mendorong remaja untuk mencoba narkoba. Data menunjukkan bahwa jumlah pengguna narkoba yang paling banyak adalah kelompok usia remaja, terutama pelajar. Masalah menjadi lebih gawat lagi bila penggunaan narkoba, para remaja tertular dan menularkan HIV/AIDS di kalangan remaja. Biasanya terjadi dengan pemakaian narkoba melalui jarum suntik secara bergantian. Kabar buruknya narkoba berkorelasi (berhubungan) positif dengan berbagai tindak kriminal seperti perampokan, pencurian, pembunuhan, dan lain-lain. Bisa kita bayangkan bagaimana jadinya jika para calon penerus generasi bangsa telah sangat akrab dengan kriminalitas.

Permasalahan remaja dan kriminalitas ternyata tidak cukup hanya dengan alasan penggunaan narkoba. Perkelahian antar remaja sering disebut tawuran adalah bentuk penyimpangan sosial yang termasuk kedalam tindakan kriminalitas. Tawuran terjadi karena ulah beberapa pelajar lalu meluas kepada banyak pelajar. Alasannya dapat berupa berebut wanita, penguasaan tempat nongkrong, dan lain-lain. Setiap pelajar yang tidak ikut tawuran dikatakan sebagai anak penakut, dianggap tidak punya solidaritas bahkan ada yang dikatakan banci. Sehingga wajar saja, jika tidak jarang alasan mengikuti tawuran hanya karena takut dikatakan norak oleh teman-temannya. Jadi tawuran kini dianggap trend padahal telah merusak tatanan nilai & norma. (Anonim, 2010)

Praktik kejahatan selalu mengikuti perkembangan teknologi. Dunia siber merupakan ladang subur bagi praktik

kejahatan pada masa kini dan mendatang. Berbagai bentuk kejahatan konvensional bertransformasi ke dunia siber untuk memperluas cakupan secara efisien dan lintas batas atau Internasional. Kejahatan siber menjadi sebuah keniscayaan zaman saat ini. Namun, kejahatan siber berkarakter memiliki *fear of crime* atau rasa terancam yang rendah sehingga itu membuat ancamannya kerap tidak disadari. Padahal, dampak kejahatan siber bisa secara nyata menjadi destruktif. Salah satu yang kita lupa adalah ancaman pornografi atau kejahatan seksual pada remaja bahkan anak-anak melalui internet. Sementara masyarakat kita masih sibuk dengan isu pornografi dewasa. Namun yang paling mengerikan adalah bagaimana jika hal ini menjadi jalan mulus bagi merebaknya seks bebas dikalangan remaja. HIV AIDS mungkin tidak akan hanya terjadi akibat penularan lewat jarum suntik tapi juga melalui seks bebas. (Anonim, 2010)

Beberapa bentuk stres sering menimbulkan peristiwa-peristiwa tragis. Prosesnya kira-kira sebagai berikut:

Stres Konsumsi —→ alkohol Tindak —→ kekerasan

Stres Pemikiran —→ yang Irasional —→ Pembunuhan

Stres Aktivitas —→ berlebihan —→ gangguan kecemasan
(Grant Brecht, 2000:5)

Tidak sulit memahami bagaimana stres yang tidak terkendali dapat menyebabkan semua itu. Hasil penelitian yang dilakukan Tabloid Nova, sebuah tabloid terbitan nasional menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan antara stres dan perilaku agresif pada remaja, dalam arti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi perilaku agresif; sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin rendah pula perilaku agresif. Sedangkan sumbangan efektif penelitian sebesar 2%, berarti ada 98% faktor lain yang menyebabkan stres. (Anonim, 2007)

Sebuah penelitian lain menunjukkan dari 8,983 anak remaja yang berusia 13-19 tahun. 8% mengatakan mereka telah mencoba minum, sementara 57% telah pernah mabuk paling sedikit sekali. Di antara para remaja yang mengatakan mereka memiliki masalah-masalah konsentrasi di sekolah, 43% pernah mabuk lebih dari 10 kali - versus 25% dari mereka yang mengalami sedikit kesulitan dalam berkonsentrasi di kelas. (Anonim, 2008)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) sekitar 60 remaja mengaku stres yang dialaminya bersumber dari keluarga, teman, sekolah dan harapan dari diri mereka sendiri'. Berdasarkan penelitian yang dilakukan fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor didapatkan sekitar 67 % remaja mengaku bahwa kenakalan yang mereka lakukan disebabkan oleh karena mereka mengalami stres dan siswa sekolah menengah kejuruan lebih mudah stres dari pada pelajar sekolah menengah sederajat lainnya. (Herien Puspitawati, 2008)

Hasil wawancara dengan salah seorang guru mata pelajaran di salah satu SMK di Kota Bogor, ditemukan bahwa pernah terjadi 13 kasus Stres pada siswa, satu siswa diantaranya telah lulus dan dua lainnya masih bersekolah, pernah menjalani pengobatan dan telah dinyatakan sembuh.

Stres bukanlah sesuatu yang harus disembunyikan karena malu. Tetapi sama seperti tantangan lain dalam hidup, manusia harus benar-benar memahami stres, mewaspadaai gejala-gejalanya. Karena itu penulis menjadikan "Tingkat stres" sebagai fokus analisis dengan harapan setelah seseorang mampu memahami pada tingkatan mana stres yang dialaminya, Ia dapat memulai untuk mengurangi, mengatur dan memelihara stres.

BAB 2

REMAJA DAN DINAMIKA SOSIAL

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Golinko (1994) Kata "remaja" berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*'.

Menurut Hurlock (1992), Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Sedangkan Monks, dkk (1999) menyatakan bahwa masa remaja suatu masa disaat individu berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang mandiri. (Sumiati, 2009: 10)

Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1990) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa kritis identitas atau masalah identitas ego remaja. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/ confussion*, *moratorium*, *foreclosure*, dan *identity achieved*. (Santrock, 2003, Papalia, dkk, 2001, Monks, dkk, 2000, Muss, 1988).

Pendapat ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Ottorank (dalam Hurlock, 1990) bahwa masa remaja merupakan masa perubahan yang drastis dari keadaan tergantung menjadi keadaan mandiri. Bahkan Daradjat (Hurlock, 1990) mengatakan masa remaja adalah masa dimana munculnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya fikir yang matang.

Spranger memberikan tafsiran masa remaja sebagai masa pertumbuhan dengan perubahan struktur kejiwaan yang fundamental. Sedangkan G. Stanley Hall menafsirkan masa remaja sebagai masa storm and drang (badai dan topan). (Reza Indragiri Amrie, 2007)

Dari seluruh pengertian remaja diatas, penulis menyimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi banyak perubahan untuk menuju kematangan mental, sosial, emosional dan fisik. Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa ini sehingga menjadi masa yang sangat kritis.

2. Batasan Usia Remaja

Para ahli umumnya sepakat bahwa rentangan masa remaja berlangsung dari usia 11-13 tahun sampai dengan 18-20 th (Abin Syamsuddin, 2003). Pada rentangan periode ini terdapat beberapa indikator perbedaan yang signifikan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Oleh karena itu, para ahli mengklasifikasikan masa remaja ini ke dalam dua bagian yaitu: (1) remaja awal (11-13 th s.d. 14-15 th); dan (2) remaja akhir (14-16 th s.d. 18-20 th).

Papalia dan Olds (2001) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Sedangkan menurut WHO (World Health Organisation) batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa, atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung pada orang tua (tidak mandiri), maka dimasukkan dalam kelompok remaja. (Sumiati, 2009: 10)

3. Karakteristik Remaja

Menurut Hurlock (Sumiati, 2009: 12-14) berbagai karakteristik dari masa remaja, diantaranya adalah:

- a. Masa remaja adalah masa peralihan, yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Secara berkesinambungan pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan lagi seorang dewasa. Merupakan masa yang sangat strategis karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkannya.
- b. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan.
"Sejak awal remaja, perubahan fisik terjadi dengan pesat. Perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja yaitu perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan perilaku dan sikap ambivalen."
- c. Masa remaja adalah masa yang banyak masalah
"Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Hal ini terjadi karena tidak terbiasanya remaja menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain sehingga kadang-kadang terjadi

penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.”

- d. Masa remaja adalah masa mencari identitas
Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja tidak puas jika dirinya sama dengan kebanyakan orang. Ia ingin memperlihatkan dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebaya.
- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan
Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Dengan adanya stigma ini akan membuat masa peralihan remaja ke dewasa menjadi sulit karena peran orang tua yang memiliki pandangan seperti ini akan mencurigai dan menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan remaja serta membuat jarak diantara keluarga.
- f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis
“Remaja cenderung memandag kehidupan melalui kacamata sendiri baik dalam melihat dirinya maupun melihat orang lain, mereka belum melihat apa adanya, tetapi masih melihat sebagai mana yang ia harapkan.”
- g. Masa remaja adalah ambang masa dewasa
“Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang dan berkembang dan memberi kesan seseorang yang hampir dewasa. Ia akan memusatkan

dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak.”

4. Tugas Perkembangan Remaja

Yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan (Papalia & Olds, 2001). Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh; dan kualitatif, misalnya perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak (Papalia dan Olds, 2001). Perkembangan dalam kehidupan manusia terjadi pada aspek-aspek yang berbeda. Ada tiga aspek perkembangan yang dikemukakan Papalia dan Olds (2001), yaitu:

a. Perkembangan fisik

Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001).

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget (dalam Papalia & Olds, 2001) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan

remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (dalam Papalia & Olds, 2001).

Tahap formal operations adalah suatu tahap dimana seseorang sudah mampu berpikir secara abstrak. Seorang remaja tidak lagi terbatas pada hal-hal yang aktual, serta pengalaman yang benar-benar terjadi. Dengan mencapai tahap operasi formal remaja dapat berpikir dengan fleksibel dan kompleks. Seorang remaja mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Berbeda dengan seorang anak yang baru mencapai tahap Konkret operations yang hanya mampu memikirkan satu penjelasan untuk suatu hal. Hal ini memungkinkan remaja berpikir hipotetis. Remaja sudah mampu memikirkan suatu situasi yang masih berupa rencana atau suatu bayangan (Santrock, 2001). Remaja dapat memahami bahwa tindakan yang dilakukan pada saat ini dapat memiliki efek pada masa yang akan datang. Dengan demikian, seorang remaja mampu memperkirakan konsekuensi dari tindakannya, termasuk adanya kemungkinan yang dapat membahayakan dirinya.

Pada tahap ini, remaja juga sudah mulai berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka sudah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja juga dapat dilihat dari kemampuan seorang remaja untuk berpikir lebih logis. Remaja sudah mulai mempunyai pola berpikir sebagai peneliti, dimana mereka mampu membuat suatu perencanaan untuk mencapai suatu tujuan di masa depan (Santrock, 2001).

c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001). Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya (Conger, 1991).

Kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya (Beyth-Marom, et al., 1993; Conger, 1991; Deaux, et al, 1993; Papalia & Olds, 2001). Conger (1991) dan Papalia & Olds (2001) mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana cara berpakaian yang menarik, musik atau film apa yang bagus, dan sebagainya (Conger, 1991). (Anonim, 2006)

B. Stress

1. Pengertian Stres

- a. Menurut Kozier (1989)
Stres adalah segala sesuatu yang memberi dampak secara total terhadap individu meliputi fisik, emosi, sosial, spiritual.
- b. Menurut Dadang Hawari (2001)
Stres adalah suatu bentuk ketegangan yang mempengaruhi fungsi alat-alat tubuh
- c. Menurut Davis (1988)
Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari yang disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian.
- d. Menurut Hans Selye (1989)
Yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya.
- e. Menurut Soeharto Heerdjan (1987)
Stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.
- f. Menurut Maramis (1999)
Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu kita.
- g. Menurut Lilis (1997)
Stres adalah sebuah kondisi dimana system respon manusia berubah keseimbangannya.
- h. Menurut Lazarus (1961)
Stres yang bersifat psikologis adalah sebuah hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya
(Sunaryo, 2002: 215)

Kesimpulan penulis dari seluruh pengertian diatas :

Stres adalah sebuah kondisi dimana sistem respon manusia berubah keseimbangannya akibat perubahan tuntutan kehidupan. Stres bersifat non spesifik dan mempengaruhi fisik (fungsi alat-alat tubuh), emosi, sosial dan spiritual.

2. Penyebab Stres

Stressor adalah sesuatu yang menimbulkan stres. Setiap individu memiliki suatu keseimbangan tertentu. Stres merupakan suatu kondisi gangguan keseimbangan sehingga memerlukan adaptasi untuk suatu pola keseimbangan yang baru. Stres merupakan terganggunya homeostatis.

3. Jenis-jenis stressor :

- a. Fisik : Temperatur, suara, sinar arus listrik dan lain-lain
- b. Kimiawi : Asam, Basa, Hormon, Zat beracun, Obat dan lain-lain
- c. Mikrobiologik : Virus, Kuman, Parasit dan lain-lain
- d. Fisiologik : Gangguan Struktur, fungsi jaringan dan organ
- e. Tumbuh Kembang : Pubertas, menopause dan proses penuaan
- f. Psikis(emosional) : Hubungan pribadi, keagamaan social dan budaya

(Dede Rahmat Hidayat, 2009: 156)

Menurut Grant Brecht (2000 : 11) Peristiwa atau kejadian apapun dalam hidup memiliki potensi untuk menjadi sebuah rangsangan yang menimbulkan stres atau penyebab utama stres. Bahkan situasi-situasi yang sangat positif dapat menjadi penyebab stres. Ini bukan

tergantung pada masalah apa yang terjadi melainkan pada reaksi terhadap apa yang terjadi.

Seperti yang diketahui, peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi secara beruntun dapat menimbulkan konsekuensi yang buruk pada kesehatan kita. Kita menjadi cenderung rentan terhadap gangguan kesehatan. Selain itu akumulasi peristiwa-peristiwa kecil yang buruk dan tidak pernah ditangani juga dapat menimbulkan konsekuensi tersebut.

Kita semua memiliki batas toleransi dan jika kita tidak mengatasi penyebab-penyebab kecil sehari-hari, batas toleransi ini akan terlampaui dan akan menimbulkan tindak kekerasan, depresi atau kehancuran. Kita kadang menyadari apa yang terjadi, dan berusaha keras untuk selalu berada dalam batas toleransi, namun jika kita tidak memiliki teknik penurunan stres, pengaturan stres dan pemeliharaan stres yang efektif maka akan sangat berdampak buruk.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi efek stressor

Menurut Sunaryo (2002:216) setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menahan stres. Hal tersebut bergantung pada:

- a. Sifat stressor,
apa arti sebuah stressor bagi seseorang ? Karena stressor yang sama memberikan arti yang berbeda bagi seseorang.
- b. Jumlah stressor
Stressor yang terjadi pada waktu yang bersamaan, sehingga yang kecil dapat menjadi berat.

- c. Lamanya stressor.
Semakin lama seseorang terpapar stressor maka orang tersebut mengalami penurunan kemampuan dalam mengatasi masalah karena kelelahan.
- d. Usia perkembangan
- e. Jenis kelamin
- f. Kepribadian
- g. Status kesehatan secara umum
- h. Support system

5. Tanda, Gejala dan pengaruh stres

Menurut Grant Brecht (2000:29), tanda dan gejala stres berbeda antara orang yang satu dengan yang lainnya. Namun beberapa gejala bersifat umum seperti:

- a. Perilaku/tindakan: Gairah menurun, Pemakaian alkohol yang berlebihan, Meningkatnya konsumsi rokok/kopi, Kekerasan /tindakan agresif, Gangguan pada kebiasaan makan, Gangguan tidur, Problem seksual atau rendahnya dorongan seksual, sering murung/menyendiri, dan mudah mengalami kecelakaan.
- b. Sikap, keyakinan dan proses pikir : Berpikir tidak rasional, kebiasaan menunda/ sulit mengambil keputusan, melemahnya daya ingat, sulit berkonsentrasi, kehilangan perspektif, berpikir negatif, putus asa, menyalahkan diri sendiri dan bingung.
- c. Emosi dan perasaan: Cepat marah, cemas/takut/panik, sering menangis, emosional berlebihan, tertawa gelisah, merasa tak berdaya, Selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain, Pasif/pengasingan diri secara emosional, Depresi dan merasa diabaikan.
- d. Aspek fisik/fisiologis : Sakit kepala dan rasa sakit lainnya (leher, dada dan punggung, rahang/gigi), Jantung berdebar, Diare/konstipasi dan gangguan

buang air besar, Gatal-gatal, Kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil, dan mudah berkerengat.

e. Tipe kepribadian yang rawan stress

Ada empat tipe kepribadian yang rawan stres:

- 1) Pertama, orang yang sangat hati-hati. Orang jenis ini perfeksionis, kaku, dan kurang memiliki toleransi terhadap perbedaan. Sehingga, sedikit perbedaan atau sedikit kurang saja dari standarnya bisa menimbulkan kecemasan baginya. Kecemasannya berlebihan dan bisa berkembang menjadi obsesif kompulsif, yaitu kekakuan dan keterpakuan pada suatu aktivitas tertentu saja.
- 2) Kedua, orang yang pencemas. Orang jenis ini sering merasa tidak aman, cenderung kurang tenang, dan sering meresahkan segala sesuatu. Inilah yang membuatnya jadi cepat panik dalam menghadapi suatu masalah
- 3) Ketiga, orang yang kurang percaya diri. Orang jenis ini merasa diri tidak mampu sehingga kurang usaha untuk mengoptimalkan diri dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Ia selalu berusaha lari dari masalah atau berusaha mencari pelarian. Akibatnya, masalah tidak pernah selesai. Selama masalah tidak selesai, seseorang akan selalu dihindangi stres.
- 4) Keempat, orang yang temperamental. Orang jenis ini emosinya cepat terpancing. Masalah kecil bisa berakibat besar karena kecenderungannya yang mudah meledak-ledak. Akibatnya, banyak orang yang tertekan dan akhirnya bereaksi. Kondisi ini

tentu saja membuat emosinya semakin tegang dan meninggi. (Anonim, 2007)

6. Tahapan stres

Tahapan stres menurut Robert J Van Amberg (dalam Dede Rahmat Hidayat, 2009:159-161) adalah sebagai berikut:

a. Stres Tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

Tahap ini biasanya menyenangkan dan orang selalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

b. Stres Tingkat 2

Pada tahap ini dampak dari stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan enersi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi, atau
- 2) Merasa letih sesudah makan siang, atau
- 3) Merasa lelah menjelang sore hari
- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang pula jantung berdebar-debar
- 5) Perasaan tegang pada otot punggung dan tengkuk (belakang leher)

c. Stres Tingkat 3

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin tampak disertai gejala-gejala:

- 1) gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
- 2) Otot terasa lebih tegang
- 3) Perasaan tegang yang lebih meningkat
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau telat bangun pagi)
- 5) Badan terasa seperti mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini eksekutif sudah harus berkonsultasi pada dokter kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

d. Stres Tingkat 4

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- 5) Perasaan negativistic
- 6) Kemampuan konsentrasi menurun tajam
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa

e. Stres Tingkat 5

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahap 4 yaitu:

- 1) Kelelahan yang mendalam (physical and psychological Exhaustion)
- 2) Untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik

f. Stres Tingkat 6

Tahap ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang dalam tahapan ini seseorang harus sampai dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- 1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- 2) Nafas sesak, megap-megap
- 3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

Jika diperhatikan maka dalam tiap-tiap tahapan stres diatas ditunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikologis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikologis dapat berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi

C. Adaptasi

Adaptasi adalah perubahan anatomis, fisiologik, dan psikologis dari diri seseorang yang terjadi akibat reaksi terhadap stres, merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir maupun yang dipelajari dan dipergunakan untuk mengatasi stres. Adaptasi awal (langsung) terhadap stres awal dapat terjadi dengan cepat dan hampir selalu tidak disadari.

Adaptasi dapat berupa :

1. Adaptasi secara fisiologik

Tubuh mempunyai mekanisme pertahanan alamiah yang bekerja teratur. Adaptasi bisa secara local (Local Adaptation Syndrom/LAS)

Misalnya Proses infeksi menghasilkan perubahan fisiologik menunjukkan gejala khas infeksi. Apabila penyebab tidak teratasi dan penyebab tidak terlalu besar. Maka reaksi yang timbul adalah Adaptasi secara Umum (General Adaptation Syndrom/GAS). GAS dapat juga disebabkan oleh reaksi fisik dan psikososial.

2. Adaptasi secara Psikologik

Stres Psikis menimbulkan kecemasan tanpa sebab yang jelas. Kecemasan timbul berlebihan sehingga berakibat penurunan kesadaran dan persepsi, kontak realitas terganggu dan timbul panik. Beberapa adaptasi yang dilakukan :

- a. Secara sadar individu mencoba memecahkan masalah dan menyesuaikan diri dengan masalah penyebab kecemasan. Tindakan yang dilakukan bersifat Konstruktif.
- b. Secara tidak sadar individu menggunakan defence mechanism (mekanisme pertahanan diri) untuk mengurangi kecemasan dan bersifat sementara dan

tidak memecahkan masalah. Apabila digunakan terus menerus dapat menimbulkan gangguan kepribadian karena tidak berorientasi pada kenyataan.

- c. Menggunakan gejala fisik, Defence mechanism ditransfer dengan gejala fisik. Bila fungsi somatosensorik atau somatomotorik yang terganggu menimbulkan reaksi konversi. Bila merasa mengganggu fungsi susunan syaraf vegetatif menimbulkan gangguan psikofisiologik atau psikosomatik

(Dede Rahmat Hidayat, 2009 :157)

3. Sindrom Adaptasi Menyeluruh

Hans Selye , (dalam Jefrey,S.Neid,2003:139-140) sindrom adaptasi menyeluruh / General Adaptation Syndrom (GAS). GAS terdiri dari tiga tahap yaitu:

- a. Tahap Reaksi Waspada (Alarm Reaction)
Persepsi terhadap stressor yang muncul secara tiba-tiba. Contohnya sebuah mobil yang menyalip mobil anda di jalan tol akan memicu munculnya reaksi waspada. Reaksi ini mempertahankan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem syaraf otonom. Pada tahun 1929, Walker Cannon, Fisiolog dari Harvard University menyebut pola respon ini sebagai reaksi berjuang atau melarikan diri (fight-fight reaction).
- b. Tahap Resistensi (Resistance Stage)
Tahap ini dilewati apabila stressor bersifat persisten. Pada tahap in respon-respon endokrin dan syaraf simpatis melepaskan hormon-hormon stres tetap pada tingkat tinggi, tetapi tidak setinggi pada saat reaksi

waspada . Pada tahap ini tubuh membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan.

c. Tahap Kelelahan (Exhaustion)

Tahap Exhaustion terjadi apabila stressor tetap berlanjut atau terjadi stressor baru yang memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi saraf parasimpatis dan ANS. Sebagai akibatnya detak jantung dan kecepatan nafas menurun. Apabila sumber stress menetap seperti ini kita akan mengalami apa yang dikatakan Selye sebagai "Penyakit Adaptasi" dari mulai alergi sampai jantung, bahkan sampai dengan kematian.

D. Mekanisme Koping Terhadap Stres

Stres yang muncul pada anak akan membuat anak melakukan suatu coping (Mu'tadin, 2002)'. Coping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Coping yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena coping membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. (Reina Wangsadjaja: 2008)

Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, coping yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan

yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984). (Reina Wangsadjaja: 2008)

Menurut Lazarus & Folkman (1984), dalam melakukan coping, ada dua strategi yang dibedakan menjadi:

1. Problem-focused coping: yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan."
2. Emotion-focused coping: yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. "

Individu cenderung untuk menggunakan problem-focused coping dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan emotion focused coping dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984). Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi coping pasti digunakan oleh individu (Taylor, 1991). Para peneliti menemukan bahwa penggunaan strategi emotion focused coping oleh anak-anak secara umum meningkat seiring bertambahnya usia mereka (Band & Weisz, Compas et al., dalam Wolchik & Sandler, 1997). (Reina Wangsadjaja: 2008)

Suatu studi dilakukan oleh Folkman et al. (dalam Taylor, 1991) mengenai kemungkinan variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu problem-focused coping dan emotion focused coping. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan (8) strategi coping yang muncul, yaitu:

1. Problem-focused coping, ada 3 strategi coping:

- a. Confrontative coping yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
- b. Seeking social support yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain."
- c. Planful problem solving yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

2. Emotion focused coping, ada 5 strategi coping:

- a. Self-control yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- b. Distancing yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
- c. Positive reappraisal yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
- d. Accepting responsibility yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun, strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.

- e. Escape/avoidance yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

3. Mekanisme Pertahanan Ego

Menurut Maramis (1999) dalam Sunaryo (2002:223), mekanisme pertahanan ego adalah reaksi individu terhadap stress yang mengancam perasaan, kemampuan dan harga diri individu.

Menurut Soeharto Heerdjan (1979) dalam Sunaryo (2002:223), jenis mekanisme pertahanan ego secara garis besar dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

- a. Mekanisme pengingkaran (Negasi)
- b. Mekanisme pelarian (Escape mechanism)
- c. substitusi (substitution mechanism)

4. Coping Outcome

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan, coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus (dalam Taylor, 1991) mengemukakan, agar coping dilakukan dengan efektif, maka strategi coping perlu mengacu pada lima fungsi tugas coping yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu :

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya
- b. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
- c. Mempertahankan gambaran diri yang positif.
- d. Mempertahankan keseimbangan emosional.

- e. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain. (Reina Wangsadjaja:2018)

Efektivitas coping tergantung dari keberhasilan pemenuhan coping task. Individu tidak harus memenuhi semua coping task untuk dinyatakan berhasil melakukan coping dengan baik. Setelah coping dapat memenuhi sebagian atau semua fungsi tugas tersebut, maka dapat terlihat bagaimana coping outcome yang dialami tiap individu. Coping outcome adalah kriteria hasil coping untuk menentukan keberhasilan coping. (Taylor 1991).

Coping outcome, yaitu :

- a. Ukuran fungsi fisiologis, yaitu coping dinyatakan berhasil bila coping yang dilakukan dapat mengurangi indikator dan arousal stres seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Apakah individu dapat kembali pada keadaan seperti sebelum ia mengalami stres, dan seberapa cepat ia dapat kembali. Coping dinyatakan berhasil bila coping yang dilakukan dapat membawa individu kembali pada keadaan seperti sebelum individu mengalami stres.
- c. Efektivitas dalam mengurangi psychological distress. Coping dinyatakan berhasil jika coping tersebut dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu. (Reina Wangsadjaja: 2008)

E. Stres pada Remaja

1. Pengertian stres pada remaja

Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang bisa terjadi pada siapapun, termasuk pada kaum remaja. Di usia ini, bimbingan orang tua menjadi hal yang mutlak mengingat emosi anak yang

masih labil dan efek lanjutan yang mungkin timbul akibat gangguan tersebut.

2. Penyebab timbulnya stres pada remaja

Berikut ini adalah beberapa penyebab timbulnya stres pada remaja:

a. Emosi

“Emosi remaja yang masih labil dan efek buruk yang ditakutkan akan timbul bila terjadi gangguan menjadikan pengetahuan akan beberapa faktor pemicu stres pada remaja perlu diketahui agar orang tua mengetahui pendekatan yang paling tepat digunakan pada anak.”

b. Kehidupan Sekolah

Kehidupan sekolah adalah salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja. Tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan ekspektasi orangtua yang terlalu tinggi pada anak hanyalah beberapa contoh dari faktor ini. Menurut Sleman, Dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah cukup memberi stres pada remaja terutama pada remaja high school, karena pada masa ini umumnya remaja mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan masuk ke universitas favorit ataupun bekerja (Baldwin, 2002)

c. Lingkungan Pergaulan

“Demikian pula dengan lingkungan pergaulan, dimana teman bagi seorang remaja bisa jadi segalanya, bahkan melebihi keluarganya sendiri.”

d. Kondisi Fisik

Meski terdengar sepele, kondisi fisik atau bentuk tubuh menjadi bentuk stres yang lain. Tubuh yang terlalu gemuk, kurus, tinggi, atau jerawat yang terlalu banyak

adalah perasaan yang kerap muncul dan mengganggu dalam diri seorang remaja. Apalagi saat ini bagi sebagian orang, gaya menjadi faktor penentu suksesnya sebuah pergaulan.

e. Kondisi Keluarga

“Hal berikut adalah kondisi keluarga. Perceraian, hubungan dengan orang tua yang tidak harmonis menjadi faktor lain yang kerap membuat seorang remaja stres. Demikian pula kondisi keuangan keluarga yang pas-pasan dapat menjadi masalah yang sangat sensitif bagi remaja.”

f. Kisah Asmara

“Kisah asmara adalah faktor klise yang secara dominan mewarnai kehidupan remaja. Tapi meskipun klise, perasaan ditinggal oleh orang-orang yang disayangi bisa membuat emosi seseorang menjadi tak terkendali, bahkan tak jarang membuatnya mengambil tindakan yang nekat.”

(Reza Indragiri Amrie, 2007)

3. Menghalau Stres

a. Peran orang tua

Karena itu orang tua wajib menciptakan suasana keterbukaan dengan anak. Perhatian dan kasih sayang adalah satu hal yang mutlak dilakukan disamping memberi lingkungan yang aman sehingga si anak tahu harus pergi kemana saat hatinya gundah.

b. Dukungan Teman sebaya

Meski teman sebaya terkadang menjadi penyebab stres bagi remaja. Dukungan teman sebaya ternyata juga dapat mengurangi efek negative stres terhadap penyakit, Menurut Glaser,dkk. 1985, Penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi yang kesepian

menunjukkan penurunan respon kekebalan yang lebih besar dibandingkan siswa-siswi yang lebih banyak teman. (Jefrey S Nevid, 2003:138)

c. Dukungan Sosial

Stres terkadang dikaitkan dengan resiko mudah terserangnya suatu penyakit. Dalam sebuah studi disebutkan orang-orang dilaporkan memiliki tingkatan stres harian yang lebih tinggi menunjukkan antibody lebih rendah di dalam darah mereka yang berfungsi untuk melawan virus. Para peneliti mengemukakan bahwa orang yang memiliki tipe hubungan lebih beragam dengan pasangan, keluarga, teman, anggota organisasi/ kelompok lebih kecil kemungkinan terserang virus. (Jefrey S Nevid, 2003: 138)

d. Perlunya kecerdasan emosional dan spiritual

Tentu saja stres yang negatif tidak akan mengidap orang-orang yang punya kecerdasan emosional dan spiritual yang baik. Sebab, orang yang cerdas secara emosional punya kemampuan untuk mengendalikan diri, semangat dan ketekunan. Ia juga mampu memotivasi diri sendiri dan bisa bertahan menghadapi frustrasi. Sanggup mengendalikan dorongan hati dan emosi. Ia tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati (*mood*), dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir serta membaca perasaan terdalam orang lain (empati), bahkan mampu memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya. Dengan begitu, ia punya kemampuan untuk menyelesaikan konflik. Dan yang paling penting lagi, mampu untuk berharap dan berdoa. Sedangkan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value*. Kecerdasan

untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih tinggi, luas, dan kaya (nilai-nilai spiritual yang bersumberkan pada Ilahiah). Kecerdasan untuk menilai bahwa suatu atau suatu jalan hidup lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. (Anonim, 2007).

Berikut ini beberapa tips mengelola stres berdasarkan kedua kecerdasan tersebut:

- 1) Menikmati hidup dan tidak membesar-besarkan masalah secara berlebihan (proporsional).
- 2) Memiliki pengendalian diri (tidak membiasakan diri melepas emosi secara liar dengan berusaha mengontrolnya). Terapkan konsep sabar. Sesungguhnya sabar akan menyelamatkan dari perilaku dan akibat yang tidak diinginkan.
- 3) Bertanggung jawab terhadap diri sendiri (tidak menyalahkan waktu dan energi yang dimiliki, dengan berusaha memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan bertujuan, terutama untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, dan aspirasi).
- 4) Tidak menjadi orang yang terlalu dominan maupun penurut, tetapi jadilah orang yang asertif (yaitu memiliki kepercayaan diri dan harga diri, bertindak secara rasional dan dewasa, menyatakan secara langsung apa yang diinginkan, memiliki pendekatan yang khas terhadap hidup, jujur, positif, terbuka, menghargai dan memahami orang lain seperti yang dilakukan terhadap diri sendiri).
- 5) Berusaha melakukan sesuatu secara tulus dan ikhlas. Ketulusan akan menghindari seseorang dari kekecewaan.

- 6) Terlibat dalam aktifitas yang dapat menenangkan pikiran, seperti rutinitas spiritual dan terlibat dalam kegiatan sosial, mengembangkan hobi, dan rekreasi.
- 7) Mencintai dan menerima diri apa adanya (dengan segala kelebihan dan kekurangannya). Menerapkan konsep syukur nikmat.
- 8) Jangan pernah berhenti untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Ini akan menimbulkan semangat, karena ada yang ingin dicapai.
- 9) Berpikir positif dan menghindari berpikir negatif. Orang rata-rata mempunyai 60.000 pikiran dalam sehari, dan hampir 80% dari pikiran-pikiran itu negatif. Jauhi prasangkaburuk tentu saja tanpa menghilangkan kewaspadaan dan usaha klarifikasi.
- 10) Sadar bahwa sudah tabiat kehidupan itu ada enak dan ada tidak enaknya, karena itu hindari kecenderungan lupa diri (lalai) baik saat senang maupun saat sedih.
- 11) Berolah raga secara rutin.
- 12) Istirahat dan tidur yang cukup (6-7 jam sehari),
- 13) Makan makanan yang seimbang dan teratur, yang tentu saja halal.
- 14) Jika mendapat masalah yang membebani pikiran cobalah untuk berdiskusi dengan teman/rekan yang dapat dipercaya.
- 15) Perkaya pergaulan, dekati orang-orang yang bermental kuat dan stabil (orang-orang shalih), orang-orang ini akan menularkan buah kebaikan di saat kita stress.

- 16) Berusaha membuat hidup menjadi produktif, tanpa membunuh diri sendiri jangan terlalu banyak kegiatan sehingga over loaded.
- 17) Luangkan waktu untuk rileks.
- 18) Mencoba menerapkan teknik relaksasi. Dalam kondisi tegang, cobalah untuk merelaksasikan pikiran dan tubuh dengan beberapa metode relaksasi sambil misalnya duduk relaks atau berbaring sambil menghirup nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya perlahan-lahan selama kira-kira 10 menit.
- 19) Selalu berharap dan berdoa kepada Tuhan. Doa adalah ekspresi ketawakalan manusia kepada Sang Maha Pencipta, juga berfungsi sebagai penangkal frustrasi. Keyakinan akan diberikan jalan keluar oleh Tuhan , akan mempertahankan keoptimisan, karena kita memiliki harapan.
- 20) Banyak mengingat Tuhan, sebelum, saat, dan sesudah melakukan aktifitas Karena dengan mengingatNYA maka hati manusia menjadi tenang.

BAB 3

STRESS AKADEMIK DAN DIGITAL

Selama ini mungkin kita sering mendengar keluhan kesah remaja atau siswa yang merasa jenuh atau lelah saat belajar, dan mengatakan kalau dirinya stres. Sayangnya, kondisi stres yang dialami tersebut tidak langsung disadari oleh lingkungan, orang tua, atau guru di sekolah. Kebanyakan mungkin mengira siswa terlalu banyak mengeluh atau malas belajar, dan akhirnya berdampak buruk pada prestasi akademik mereka.

Melalui tulisan ini kami akan membahas secara detail tentang apa yang dimaksud stres akademik, faktor yang menyebabkan stres akademik, bagaimana ciri-ciri yang muncul, serta cara mengatasinya. Selain itu, dalam bab ini juga kami akan membahas tentang stres digital mulai dari konsep, faktor penyebab dan dampak stres digital pada remaja serta strategi pencegahan dan penanganannya.

Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini dapat membantu orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan merancang intervensi yang efektif, agar kita para pendidik dan orangtua dapat mencari jalan keluar terbaik untuk menghadapi stres akademik dan stres digital pada remaja yang mengalaminya.

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketika remaja/siswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul akibat adanya tuntutan

akademik atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar.

Stres akademik biasanya disebabkan karena penilaian seseorang tentang keberhasilan dirinya dalam bidang akademik, atau kekhawatiran akan hasil yang akan ia peroleh, terutama kemungkinan untuk gagal secara akademik.

Bagi siswa yang mengalami stres perlu adanya pendampingan dan pelayanan bimbingan atau konseling. Oleh karena itu, selain orang tua, peran guru bimbingan konseling sangat penting.



Gambar 2.1 Ilustrasi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental karena stres akademik (https://www.genmuslim.id/ragam/633611315/parenting-talk-menjaga-kualitas-kesehatan-mental-lakukan-cara-ini-untuk-mengatasi-stres-pada-remaja?page=2#google_vignette); (<https://konseling.bkpi.uinsu.ac.id/mengenal-stress-akademik/>)

2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Walaupun disebut stres akademik, ternyata penyebabnya tidak hanya dari pelajaran atau guru di sekolah, tapi bisa juga karena tuntutan dalam keluarga, tekanan dari teman-teman sebaya, maupun kekhawatiran terhadap masa depan, baik tentang kemana akan melanjutkan kuliah, jurusan kuliah yang tepat, dan akan jadi apa sesudah lulus.

a. Beban akademik

Stres akademik paling dominan biasanya disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah dan ujian yang harus dihadapi, dan kekhawatiran apakah kamu bisa mendapat nilai yang baik atau tidak. Karena waktu yang dihabiskan untuk belajar sangat banyak, dapat membuat siswa merasa tertekan karena kurang waktu untuk bermain atau bersosialisasi.

b. Tekanan dari keluarga

Tekanan dari keluarga adalah salah satu faktor penyebab stres yang berdampak terhadap performa akademik, seperti harapan orang tua agar anak bisa mendapat nilai yang baik, suka membanding-bandingkan, serta konflik dalam keluarga. Selain itu, kadang sikap orang tua yang mungkin ingin menunjukkan kepeduliannya dengan cara bertanya ataupun menasehati, menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat siswa cenderung menghindari untuk membangun komunikasi dengan orang tua.

c. Interaksi teman sekelas

Stres muncul biasanya disebabkan karena hubungan dengan teman-teman sekelas yang kurang harmonis, baik karena ada perselisihan maupun ada persaingan dengan sesama teman. Kondisi ini dapat membuat siswa merasa tidak nyaman untuk belajar di kelas yang sama. Dampaknya, siswa akan kurang bersemangat untuk belajar, sering melamun, atau melakukan tindakan lain yang dapat mengganggu.

d. Masalah terkait masa depan

Penyebab stres akademik lainnya adalah kekhawatiran maupun harapan-harapan untuk masa depan, baik tentang jurusan kuliah maupun universitas yang ingin

dituju. Siswa memiliki kekhawatiran berlebih tentang masa depan, sehingga membuat sulit untuk fokus pada target yang ada saat ini.

3. Macam-Macam Gejala Stres Akademik

Terdapat beberapa hal yang akan dirasakan oleh siswa jika mulai merasakan stres akademik, baik secara emosional maupun fisik.

a. Gejala emosional

Beberapa tanda yang menunjukkan siswa mengalami stres adalah perasaan gelisah, cemas, sedih, dan depresi. Hal ini muncul karena siswa tersebut tidak mampu memenuhi tuntutan akademik pada dirinya.

b. Gejala fisik

Sementara dari sisi fisik yang terasa adalah rasa sakit kepala atau pusing, jantung berdebar-debar, sulit tidur, diare, serta mudah lelah. Siswa merasa kehilangan semangat untuk belajar.

4. Tingkatan Stres Akademik

Stres akademik pada dasarnya tidak mungkin dihindari. Malah, pada derajat sangat ringan dan ringan bisa menjadi motivasi untuk lebih giat dalam belajar dan mencapai target yang ditetapkan. Sebaliknya, jika tingkatan stres masuk dalam kategori sedang, berat, bahkan sangat berat, dapat menghambat dalam kegiatan belajar siswa. Dampak buruknya adalah muncul beberapa gejala pada fisik ataupun emosional, bahkan dapat mendorong munculnya perilaku negatif sebagai bentuk untuk mengalihkan rasa tidak nyaman akibat stres yang dirasakan. Perilaku negatif yang bisa muncul seperti merokok, narkoba, atau minum alkohol.

Berdasarkan data yang dihimpun pada 2020, dari total 9.666 siswa di sebuah SMK di Kota Bogor yang

mengikuti Tes Faktor Penyebab Stres Akademik, siswa tercatat mengalami stres sedang dengan persentase mencapai 36,9%. Lalu untuk level berat mencapai 10,6% dan sangat berat sebesar 0,8%. Adapun faktor penyebabnya didominasi oleh tingginya beban sekolah (42,5%) dan perasaan khawatir akan masa depan (38,9%). Faktor tekanan dari keluarga berkontribusi sebesar 9,7%, dan interaksi dengan teman sebesar 7,9%.

Menurut Aji Cokro Dewanto, M.Psi., Psikolog, stres akademik siswa bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti perkembangan teknologi yang makin pesat, ragam posisi kerja yang makin banyak, serta persaingan yang makin ketat. "Akhirnya mempengaruhi afeksi diri, tentang mampu nggak ya memenuhi tuntutan zaman. Di tambah lagi penggunaan media sosial makin marak, dan siswa jadi membandingkan diri mereka dengan orang lain yang berakibat insecurity. Belum lagi ekspektasi orang tua yang tinggi ke anaknya," paparnya.

5. Tips Menghadapi Stres Akademik

Setiap faktor penyebab stres akademik pada dasarnya membutuhkan cara penanganan masing-masing. Meskipun begitu, terdapat beberapa hal yang tetap perlu diperhatikan untuk bisa membantu siswa dalam menghadapi stres yang dirasakan.

- a. Siswa diminta untuk membuat target akademik yang terukur. Target nilai setiap mata pelajaran tidak harus sama, karena kadang ada mata pelajaran yang lebih menonjol atau sebaliknya.
- b. Siswa perlu belajar untuk mengelola waktunya dengan efektif. Salah satu cara yang bisa diterapkan adalah menyusun agenda harian, atau yang saat ini dikenal dengan istilah *Bullet Journal*. Siswa dapat diarahkan

untuk menuliskan apa saja tugas-tugas yang harus dikerjakan, ujian yang akan dihadapi, atau kegiatan lain seperti ekstrakurikuler dan jadwal les. Jurnal ini akan mempermudah siswa memantau kegiatan sehari-harinya.

- c. Menerapkan metode pembelajaran yang variatif. Siswa juga bisa membuat jeda sekitar 10 menit pada waktu belajarnya untuk melakukan kegiatan yang membuat santai, seperti mendengarkan musik, menggambar, *browsing*, atau *youtube-an*. *Refreshing* singkat ini dapat membuat siswa menjadi lebih rileks untuk beralih ke kegiatan lainnya.
- d. Cari waktu bersama dengan keluarga atau orang tua untuk berdiskusi masalah akademis yang dirasakan siswa. Cari titik tengah untuk bisa memastikan apakah harapan orang tua dengan siswa sesuai dan realistis untuk dicapai.
- e. Pada dasarnya setiap orang memiliki karakter yang berbeda-beda. Bantu siswa untuk memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada. Sebaiknya kita mencoba berbagai tes uji potensi yang dapat membantu siswa untuk lebih mengenal pribadi dan karakternya masing-masing.

Pada masa pembelajaran daring seperti ini, Aji menyarankan kepada para guru untuk lebih memperhatikan jumlah tugas yang diberikan kepada siswa. Selain itu, saat belajar daring perlu juga diselingi waktu refleksi atau diskusi bebas tentang aspirasi siswa, dan memberikan motivasi kepada mereka. Fungsi bimbingan karier dari guru BK atau konselor sekolah juga perlu dioptimalkan.

B. Stress Digital

Teknologi digital telah mengalami perkembangan pesat dalam dua dekade terakhir, mengubah cara manusia berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi. Bagi remaja, yang merupakan generasi digital native, perangkat seperti ponsel cerdas, komputer, dan platform media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Data menunjukkan bahwa mayoritas remaja menggunakan internet lebih dari 3 jam per hari untuk berbagai aktivitas, mulai dari hiburan hingga pendidikan (Anderson & Jiang, 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu hingga lebih dari 6 jam per hari di dunia digital, yang dapat menciptakan kelebihan stimulasi dan interaksi online yang berlebihan (Aziz et al., 2024; Habashneh et al., 2023).

Kendati membawa banyak manfaat, intensitas penggunaan teknologi digital yang berlebihan juga memunculkan berbagai masalah. Tingginya penggunaan media sosial dan internet tidak hanya menghasilkan dampak yang baik namun berdampak buruk juga, terutama pada remaja atau siswa. Remaja sering kali merasa sulit untuk melepaskan diri dari perangkat digital, menghabiskan waktu yang tidak seimbang antara dunia nyata dan virtual. Fenomena ini telah menimbulkan dampak psikologis, termasuk stres digital yang mengarah pada gangguan kesehatan mental.

Usia ini rentan mendapatkan masalah kesehatan mental dan menyebabkan kerugian kesehatan dan ekonomi. Sehingga kesehatan mental remaja disebabkan media sosial berlebihan yang menyebabkan kecanduan perlu diperhatikan.

1. Pengertian Stres Digital

Stres digital adalah bentuk tekanan emosional yang muncul akibat interaksi intensif dengan perangkat digital atau media sosial. Hal ini dapat berupa kecemasan akibat perbandingan sosial, ketakutan akan kehilangan informasi penting (*fear of missing out* atau FOMO), atau tekanan dari cyberbullying.

Stres digital merupakan bentuk tekanan emosional dan psikologis yang muncul akibat interaksi berlebihan dengan teknologi digital, seperti media sosial, permainan daring, atau aplikasi berbasis internet. Fenomena ini berkembang pesat seiring meningkatnya penggunaan perangkat digital, terutama di kalangan remaja yang menghabiskan waktu rata-rata lebih dari 3 jam sehari menggunakan media digital (Curtis et al., 2023).

Laporan WHO (2019) menyoroti peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja yang sering terpapar media digital. Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat terkait erat dengan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Twenge et al., 2020). Dengan meningkatnya waktu layar selama pandemi COVID-19, fenomena ini menjadi semakin kritis dan membutuhkan perhatian mendalam.

Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis setiap manusia. Keadaan psikologis individu ini dapat terlihat dari perilaku di lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat. Hasil penelitian menemukan pengaruh media sosial signifikan terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. (Haniza, 2019), (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Hadirnya media sosial informasi dapat diterima secara praktis sehingga efisiensinya tinggi (Cahyono, 2016). Media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu, memengaruhi kehidupan pribadi dan membuat ledakan besar budaya, ekonomi, dan kesejahteraan kita. Media sosial menyediakan platform di mana orang dapat bertukar ide, terhubung dan berhubungan, mencari saran, serta memberikan bimbingan. (Kaur et al., 2022; Singh et al., 2020). Rosmalina & Khaerunnisa, (2021) menyebutkan bahwa teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan primer. Globalisasi tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi pada media sosial juga memicu permasalahan terhadap psikologis manusia Ketidakseimbangan yang diciptakan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua, peneliti dan masyarakat mengenai kesehatan mental individu (Singh et al., 2020). Salah satu yang paling umum kegiatan generasi sekarang adalah penggunaan situs web media sosial yang berlebihan. Melalui media sosial remaja sering berinteraksi melalui situs web termasuk aplikasi seperti Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Snapchat, Tiktok, Game Online, dunia maya seperti Second Life, Sims, YouTube, Blogs dan sebagainya. Situs-situs era sekarang ini sedang berkembang secara eksponensial dan bertindak sebagai portal yang mudah tersedia untuk komunikasi dan hiburan generasi yang lebih muda (Bashir & Bhat, 2017).

2. Pengaruh Media Sosial dan Dampak Stress Didital Pada Remaja

Media sosial adalah Platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi,

dan membuat konten dengan orang lain melalui internet. Adapun media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia menurut Muchtar (2023) yaitu WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, Twitter dan Facebook Messenger.

Braghieri et al., (2022) mendefinisikan media sosial sebagai, "bentuk elektronik komunikasi" (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya. Platform virtual media sosial meningkatkan lingkungan virtual dengan memfasilitasi pengguna untuk bertukar pikiran, perasaan, ide, informasi pribadi, gambar dan video pada proporsi yang tidak tepat. Selanjutnya, pengguna media sosial dengan cepat mengadopsi komunikasi sosial Online sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terbukti dengan meningkatnya jumlah pengguna harian, akibatnya media sosial memberikan pengaruh besar pada berbagai aspek digital saat ini, tak lepas dari komunikasi Online, mulai dari pemasaran hingga aktivitas politik, pendidikan, kesehatan dan berbagai interaksi dasar manusia. Di banyak bidang ini, media sosial menghadirkan manfaat yang jelas; Secara positif hadirnya media sosial berdampak dalam kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagi sudut pandang dan pemikiran hingga hiburan.

Namun, fenomena media sosial yang relatif baru, berdasarkan sejumlah studi empiris, membuktikan adanya pengaruh negatif pada keseluruhan penggunaan reguler media sosial pada kesejahteraan dan kesehatan mental penggunanya. Kurangnya pemahaman ini perlu menjadi

perhatian serius terutama pada generasi muda, sebagai remaja dan dewasa muda yang menghabiskan banyak waktu mereka di Online sosialisasi dan karenanya berpotensi mengalami risiko efek negatif yang lebih besar (Bashir & Bhat, 2017). Pada tahun 2021, 4,3 miliar orang lebih dari separuh populasi dunia-melakukan sosialisasi pada sejumlah akun media, dan rata-rata pengguna menghabiskan sekitar dua setengah jam per hari platform media sosial (Mander & Kavanagh, 2019; Social, 2020).

Berdasarkan data WHO di bulan Januari 2023, menunjukkan bahwa dari 276,4 juta penduduk di Indonesia yang menjadi pengguna media sosial sebanyak 167 juta pengguna. Pengguna media sosial pada usia 13-17 tahun jumlah pria mencapai 4,6% dan lebih rendah daripada pengguna wanita dengan persentase 5,3%. Sementara pada rentang usia 18-24 tahun, persentase pengguna pria mencapai 16.6%, persentase ini lebih besar dibandingkan pengguna wanita (15.4%).

Ketika media sosial mulai populer di pertengahan tahun 2000-an, kesehatan mental remaja dan dewasa muda mulai memburuk (Braghieri et al., 2022; Patel et al., 2007; Twenge & Campbell, 2019). Kesehatan mental merupakan isu serius (Kaur et al., 2022; Osafo et al., 2011). Secara negatif ini memicu kecanduan terhadap media sosial hingga menyebabkan psikologis beresiko terkena kesehatan mental (Septiana, 2021). Misalnya, jumlah individu berusia 18-23 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi mayor (Braghieri et al., 2022).

Sub utama depresi remaja adalah kesehatan mental. Meskipun, penyebab utama dari tren ini sebagian besar masih belum diketahui, para ahli telah melakukan hipotesis bahwa difusi media sosial mungkin menjadi

faktor kontribusinya (Twenge & Campbell, 2019), (Adikusuma, 2020).

Teknologi turut berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial salah satu penyebab stres pada remaja. Prevalensi stres dan depresi terus meningkat di kalangan generasi Z. Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penderita skizofrenia atau psikosis sebesar 7 per 1000 dengan cakupan pengobatan 84,9%. Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Pada Provinsi Sumatera Barat terdapat 4,5% remaja mengalami gangguan mental emosional. Gangguan emosional yang terjadi berupa stres, kecemasan, dan depresi. Sebanyak 25% remaja mengalami depresi ringan dan 7% remaja dengan depresi yang berkembang telah melakukan percobaan bunuh diri (Kemenkes, 2013).

Efek yang dapat terjadi jika seseorang kecanduan media sosial yaitu memiliki kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Primack et al. (2017), menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres. Pengguna yang kecanduan media sosial dapat merasa cemas atau tertekan jika mereka tidak dapat mengakses Platform tersebut atau tidak menerima cukup perhatian dari pengikut mereka.

Media sosial memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi atau halaman, memposting dan berbagi konten seperti gambar, video, dan teks, serta berinteraksi dengan pengguna lain melalui komentar,

suka, dan pesan langsung. Kondisi ini berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image serta hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk pada cyberbullying (Septiana, 2021). Media sosial juga menjadikan potensi menyakiti diri individu dan bunuh diri di kalangan para remaja menjadi sesuatu yang dianggap normal. (Indriani et al., 2022)

Ahli komunikasi dan media sosial, Jeremy Harris Lipschultz (2013) menyatakan "Ketergantungan pada media sosial dapat membuat perilaku kompulsif ke arah yang negatif, perilaku kompulsif yang dimaksud adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sulit untuk dikendalikan. Subathra, Nimisha & Hakeem (2013) menyebutkan bahwa ketergantungan ataupun kecanduan dapat menjadikan seseorang melakukan kegiatan tertentu secara berulang-ulang yang berbahaya dan fatal.

Wang, dkk (2019) menyatakan seseorang yang sering menggunakan media sosial justru kehidupan bersosialisasinya kurang di dunia nyata. Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Syamsuudin, Bidjuni & Wowiling, 2015). Selain itu, hasil penelitian lain seorang dalam masa belajar akan mengalami penurunan dalam hal belajar dan bekerja pada seseorang yang kecanduan media sosial (Menayes, 2016).

Penurunan kualitas tidur karena terlalu sering mengakses Platform tersebut di malam hari atau ketika sedang tidur. Griffiths (2018) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat mengarah pada isolasi sosial. Pengguna yang terlalu banyak terlibat dalam media sosial mungkin mengalami penurunan interaksi sosial di

dunia nyata dan menghabiskan waktu yang berlebihan di dunia maya dan terjadinya gangguan tidur seperti insomnia. Syamsuudin, Bidjuni, dan Wowiling (2015) menyatakan bahwa individu dalam penggunaan media sosial dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan insomnia, hal ini dimulai dari insomnia ringan hingga insomnia berat. Perubahan tidur tersebut akibat penggunaan media sosial berlebihan yang menyebabkan kondisi *Fear of Missing Out* seperti kondisi ingin terus melakukan *up to date* apa saja yang dilakukan orang di media sosial sehingga muncul perasaan kegelisahan dimana ingin terus mengecek dan memantau keseruan yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski, dkk 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani (2020) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* secara relevan memiliki hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 14 kabupaten Tangerang tahun 2019.

Merujuk pada Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out* atau sering disingkat FoMO merupakan rasa takut atau kekhawatiran yang muncul karena merasa tertinggal atau kehilangan pengalaman yang dirasakan penting dan menyenangkan yang dialami oleh orang lain. FoMO seringkali terkait dengan penggunaan media sosial, di mana seseorang merasa terus-menerus perlu memeriksa update dan aktivitas di media sosial agar tidak melewatkan informasi atau pengalaman yang mungkin penting atau populer di kalangan teman dan orang lain di sekitarnya. FoMO dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan cemas, sehingga mengganggu kesehatan mental dan

kesejahteraan seseorang. FoMO penting untuk diteliti karena FoMO dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu yang mengalami kecanduan media sosial. Rasa takut dan kecemasan yang muncul akibat perasaan ketinggalan dapat memengaruhi tingkat stres, ketidakpuasan, dan depresi. Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, kegalauan, serta emosional yang tidak stabil (Young, 2010).

Menurut Alwisol (2014) FoMO merupakan rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin terus tetap terhubung akan tetapi tidak terpenuhi, sehingga ada ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan media sosial, dari segi waktu dan uang yang cukup serta hal lain karena tidak dapat terhubung dengan jaringan internet. "Fear of Missing Out" adalah ketakutan terhadap melewatkan peristiwa atau pengalaman yang sedang tren, dan menjadi faktor utama dalam sindrom FoMO, yang menggambarkan dampak psikologis dan perilaku dari ketakutan tersebut. Tidak sekedar rasa takut kehilangan momen penting di media sosial, akan tetapi adanya kesengajaan untuk memposting gambar ataupun tulisan serta menceritakan diri sendiri yang belum tentu adanya kejujuran dalam memposting demi sensasi semata di media sosial (Anggraini, 2019).

Remaja yang mengalami stres digital, atau pun FoMO akibat kecanduan media sosial mungkin merasa cemas dan tidak pasti ketika mereka merasa ketinggalan dari kegiatan atau pengalaman sosial yang terjadi di media sosial. FoMO dapat memicu perasaan tidak puas dan rendah diri pada remaja. Mereka mungkin merasa

tidak memadai atau kurang sukses ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih aktif atau memiliki kehidupan sosial yang lebih seru di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak bahagia dan penurunan kepercayaan diri. (Ayu Pratiwi, Anggita Fajriani, 2020). Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO memiliki dampak yang besar terhadap mental remaja. Rasa cemas dan stres yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FoMO juga dapat memperburuk perasaan rendah diri, merasa tidak diakui, dan tidak puas dengan diri sendiri.

3. Faktor Penyebab Stres Digital

a. Tekanan Sosial

1) Perbandingan Sosial di Media Sosial

Media sosial menyediakan platform di mana remaja terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, baik teman sebaya maupun figur publik. Perbandingan ini seringkali tidak realistis karena konten yang dilihat telah difilter dan disempurnakan untuk menciptakan citra yang sempurna. Studi menunjukkan bahwa remaja yang sering terpapar gambar atau cerita yang ideal ini lebih rentan mengalami perasaan rendah diri dan kecemasan.

2) Kecanduan Validasi (Likes dan Komentar)

Penggunaan media sosial memicu pelepasan dopamin di otak ketika seseorang menerima validasi sosial, seperti likes atau komentar positif. Ketergantungan pada validasi ini menyebabkan

kecemasan jika konten yang diposting tidak mendapatkan respons yang diharapkan, yang berdampak negatif pada harga diri (Holzbauer, 2024; Curtis et al., 2023)

b. Overload Informasi

1) Informasi Berlebihan dan Sulit Dikelola

Internet memungkinkan akses tanpa batas ke informasi. Sementara ini memberikan peluang belajar, banyaknya informasi yang tersedia seringkali membingungkan dan menimbulkan tekanan untuk tetap relevan dan berpengetahuan. Overload informasi juga dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang buruk dan stres kognitif (Twenge et al., 2020; Steele et al., 2019)



Gambar 2.2 Illustration: Wilhelmina Peragine,
sumber: <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/17/12/social-media-and-teen-anxiety>

c. Cyberbullying dan Ekspektasi Sosial

1) Kasus Perundungan Online

Cyberbullying adalah salah satu faktor utama stres digital pada remaja. Perundungan ini terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk penghinaan, penyebaran rumor, atau penyalahgunaan informasi pribadi di media sosial. Korban cyberbullying sering mengalami gejala seperti depresi, kecemasan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Engeln et al., 2020; Harvard Graduate School of Education, 2023).

2) Tekanan untuk Tampil Sempurna

Media sosial memberikan ekspektasi untuk selalu menampilkan versi terbaik dari diri seseorang. Tekanan ini sering menyebabkan kelelahan emosional, terutama ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan atau kesuksesan yang dilihat secara online

d. Faktor Lingkungan dan Budaya

1) Harapan Keluarga terhadap Kinerja Akademik

Di banyak budaya, termasuk Asia, keluarga sering memberikan tekanan besar pada remaja untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Ketika teknologi digunakan untuk belajar, remaja dapat merasa terbebani oleh ekspektasi ini, terutama jika mereka tidak diberi waktu untuk bersantai (Curtis et al., 2023)

2) Peran Teman Sebaya

Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma teman sebaya juga memainkan peran besar. Misalnya, remaja mungkin merasa dipaksa untuk

tetap aktif di media sosial agar tetap relevan dalam kelompok sosial mereka. Ketidakmampuan untuk mengikuti tren atau standar yang ditetapkan oleh teman sebaya dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan tidak berharga (Twenge et al., 2020)

4. Strategi Pencegahan dan Penanganan Stres Digital

FoMo dapat diatasi dengan cara mengembangkan kesadaran diri tentang perasaan ini, membatasi waktu penggunaan media sosial, dan fokus pada aktivitas yang memiliki makna dalam kehidupan nyata. Menyadari bahwa tidak perlu selalu terlibat dalam setiap aktivitas online dan menghargai waktu untuk diri sendiri dan hubungan sosial offline juga dapat membantu mengurangi efek FoMo.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *Autonomy* (kebebasan), *Relatedness* (hubungan sosial), dan *Competence* (kemampuan), memainkan peran kunci dalam penggunaan media sosial oleh remaja. Penggunaan media sosial memberikan peluang bagi remaja untuk merasa mandiri dalam pencarian informasi sesuai minat mereka, menjaga hubungan sosial dengan teman-teman, dan merasa kompeten ketika mereka dapat mengikuti tren terbaru.

a. Peran Orang Tua

1) Membuat Aturan Sehat Penggunaan Teknologi

Orang tua memiliki peran penting dalam mengatur penggunaan teknologi oleh remaja. Mereka dapat menetapkan aturan mengenai durasi penggunaan perangkat, membatasi akses sebelum tidur, dan mendorong waktu tanpa layar (*screen-free time*). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari

keluarga yang menerapkan aturan teknologi yang konsisten memiliki keseimbangan yang lebih baik dalam kesehatan mental dan pola tidur mereka (Twenge et al., 2018; Holzbauer, 2024).

2) Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional dari orang tua, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan membuka ruang diskusi tentang tekanan digital, membantu remaja merasa lebih nyaman membagikan pengalaman mereka. Menurut laporan Children's Hospital Los Angeles (2023), dialog yang terbuka antara orang tua dan anak remaja dapat membantu mengenali tanda-tanda awal stres digital

b. Peran Sekolah

1) Pendidikan Literasi Digital

Sekolah dapat mengajarkan literasi digital untuk membantu siswa memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak. Program literasi digital mencakup edukasi tentang privasi online, pengenalan cyberbullying, dan pengelolaan waktu layar. Studi oleh Steele et al. (2019) menunjukkan bahwa literasi digital yang diajarkan sejak dini meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko penggunaan media sosial

2) Penyediaan Konseling Psikologis

Menyediakan layanan konseling di sekolah dapat membantu siswa menangani stres digital. Konselor dapat memberikan panduan tentang manajemen stres, identifikasi tekanan sosial, dan membangun keterampilan komunikasi interpersonal. Sebuah

tinjauan oleh Curtis et al. (2023) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki akses ke konseling menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan siswa tanpa akses tersebut.

c. Peran Remaja

1) Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Remaja perlu mengenali dampak penggunaan teknologi pada kesehatan mental mereka. Mereka dapat melatih diri untuk mengidentifikasi kapan teknologi mulai memengaruhi emosi, perilaku, dan hubungan mereka dengan orang lain (Engeln et al., 2020).

2) Mengelola Waktu Digital dengan Bijak

Teknik seperti menetapkan jadwal waktu layar, menggunakan aplikasi pemantau waktu, dan mengganti aktivitas digital dengan kegiatan fisik dapat membantu remaja mengurangi ketergantungan teknologi. Sebuah studi oleh Common Sense Media (2022) menunjukkan bahwa remaja yang secara aktif mengelola waktu layar mereka lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

d. Intervensi Psikologis

1) Terapi CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

CBT efektif dalam membantu remaja mengatasi pola pikir negatif yang terkait dengan tekanan digital. Dalam CBT, individu diajarkan untuk mengenali dan mengganti pemikiran maladaptif dengan alternatif yang lebih sehat. Penelitian oleh Steele et al. (2019) menunjukkan bahwa CBT

membantu remaja mengelola kecemasan akibat cyberbullying

- 2) Strategi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan
Latihan mindfulness, seperti meditasi atau latihan pernapasan, dapat membantu remaja menghadapi stres digital dengan meningkatkan kesadaran terhadap emosi mereka. Sebuah studi oleh Holzbauer (2024) menemukan bahwa mindfulness secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami tekanan sosial di media digital.

BAB 4

PSIKOEDUKASI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK DAN STRESS DIGITAL PADA REMAJA

A. Pengertian Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi untuk mencegah atau membuat suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Psikoedukasi dapat dilaksanakan diberbagai tempat pada berbagai kelompok atau rumah tangga. Tindakan psikoedukasi memiliki media berupa catatan seperti poster, *booklet*, *leaflet*, video dan berupa eksplorasi yang diperlukan. Psikoedukasi dapat mendidik dan mengarahkan individu tersebut mengenai tentang signifikan dalam hidup, membantu individu mengembangkan sumber-sumber seperti dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan dapat mengembangkan individu tersebut.

Psikoedukasi yaitu metode untuk membuat individu itu dapat fokus mengenai masalah dan tantangan dalam hidup. Metode dalam eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran dan demonstrasi. Dasar dari intervensi psikoedukasi adalah ketakutan dan juga dapat fokus sehingga masalah-masalah dalam hidupnya dapat teratasi dan juga terarah sehingga tidak terjadinya perubahan emosional dan juga mental.

1. Model Psikoedukasi

Psikoedukasi mempunyai 3 macam model, sebagai berikut:

2. Model skills deficit atau life skills.

Skills deficit model yang mengatakan bahwa seseorang akan menunjukkan atau menampilkan penguasaan keterampilan sosial yang buruk karena tidak memiliki respon spesifik tertentu.

3. Model tugas perkembangan

Merupakan model yang muncul atau sekitar masa tertentu dalam kehidupan seseorang, bila dicapai secara berhasil akan membawa pada kebahagiaan dan keberhasilan dalam mencapai tugas-tugasnya.

4. Model ragam bantuan

Merupakan istilah membedakan jenis-jenis psikoedukasi berdasarkan bidang kehidupan tertentu atau aspek perkembangan tertentu yang dijadikan fokus dari materi tersebut.

Tujuan dari psikoedukasi ini yaitu menambahkan pengetahuan untuk individu dan keluarga sehingga yang diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fungsi dari keluarga. Keluarga dan individu tau cara mengarahkan dan juga membimbing dalam menyelesaikan masalah dan juga emosionalnya sehingga saat diberikan nya edukasi tentang Kesehatan mental dapat tersampaikan dan dipahami dengan baik dan benar.

Psikoedukasi untuk pencapaian pengetahuan individu tentang penyakit, mengajarkan bagaimana Teknik dalam upaya membantu mereka yang menderita beserta gejala-gejalanya baik dari perilaku dan dukungan untuk individu tersebut.

Psikoedukasi dapat sebagai intervensi tunggal, tetapi juga sering digunakan bersama-sama dengan beberapa intervensi lainnya untuk membantu partisipan menghadapi tantangan masalah kehidupan lainnya. Psikoedukasi ini juga sangat berbeda dengan psikoterapi karena dalam psikoedukasi lebih memberikan informasi dan juga memberikan pengetahuan yang mendasar tentang permasalahan yang dirasakan individu agar tidak adanya perubahan mental, untuk psikoterapi proses interaksi profesional dan klien untuk membantu permasalahannya secara bertahap dan ini membutuhkan waktu yang lama untuk membantu kesehatan mental kliennya.

Psikotes yang digunakan untuk psikoedukasi tergantung permasalahan apa yang dirasakan individu atau kliennya agar saat memberikan psikotes dapat membantu klien atau individu tersebut. Psikotes yang diberikan untuk psikoedukasi yaitu konsultasi karena dapat mengetahui permasalahan dan juga cara pengembangan anak tersebut dalam sekolah sehingga psikoedukasi yang diberikan orang tua dan juga guru yang di sekolah.

Dengan melakukan konsultasi dapat memberikan pemahaman tentang masalah-masalah yang dirasakan individu dengan begitu dapat membantu dan mencegah perubahan mental. Konsultasi bisa dilaksanakan dengan psikolog atau dengan orang-orang yang berkompeten pada bidang konsultasi, tetapi dengan psikolog dapat dijelaskan secara detail dan mendalam agar individu tersebut dapat paham tentang kepribadian dan permasalahan yang dihadapinya.

5. Psikoedukasi Pada Remaja

Psikoedukasi merupakan intervensi preventif untuk masalah remaja melalui pengajaran teknik dan ketrampilan untuk mendukung kesehatan mental. Psikoedukasi dirancang untuk menangani faktor risiko masalah psikologis dengan memberikan pendidikan berbasis bukti (evidence-based) secara individual maupun kelompok tanpa memerlukan keterampilan terapi tinggi.

Psikoedukasi kesadaran kesehatan mental remaja merupakan metode pemberian informasi, pengetahuan dan strategi untuk melakukan filterisasi pada pengetahuan, informasi dan ketrampilan yang mereka akses dan tersimpan di smartphone mereka. Hadirnya Society 5.0 memiliki manfaat untuk membangun kehidupan, tetapi juga memiliki efek negatif yang dapat mengancam dunia yang semakin kompetitif. Karena robot cerdas akan mengambil alih peran manusia, peran manusia akan secara bertahap hilang. Pada akhirnya, manusia akan bersaing dengan robot, yang akan menyebabkan angka pengangguran meningkat. Ancaman lain yang dapat berdampak negatif pada kehidupan manusia adalah isolasi individu dari sesama dan komunitasnya (Felixtian Teknowijoyo & Leni Marpelina, 2021). Dalam analisis penggunaan media sosial Januari 2023, Ivan Rondo mengutip data yang menunjukkan peningkatan dari 2022 hingga Januari 2023. Penggunaan media sosial ini jika diklasifikasikan berdasarkan waktu dapat diuraikan sebagai berikut, youtube 30,8%, whatsapp 22,37%, facebook 14,3%, instragram 14% dan tiktok 18,5%. Artinya bahwa internet dan smartphone sudah menguasai waktu dalam sehari pada manusia dalam berbagi usia dan jenis kelamin. Internet yang bisa diakses

lewat smartphone ini digunakan untuk aneka tujuan (Ivan Rondo, 2022) Salah satu cara mengatasi stres yaitu dengan psikoedukasi. Meskipun psikoedukasi tidak memastikan hilangnya stres pada remaja secara keseluruhan, tetapi psikoedukasi dapat membantu remaja mengatasi stres yang dialami. Penelitian Lisdiana (2012) menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar kortisol yang signifikan pada kelompok stres yang rehabilitasi dibandingkan dengan kelompok 5 yang tidak direhabilitasi dengan jumlah kadar kortisol sebelum rehabilitasi sebesar 13,97 $\mu\text{g/dl}$ menjadi 9,2 $\mu\text{g/dl}$. Psikoedukasi merupakan suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan remaja terhadap stresor ataupun gangguan yang dialami, meningkatkan partisipasi remaja dalam terapi, dan pengembangan coping mekanisme (Goldman, 1998 dikutip dari Bordbar & Faridhosseini, 2010). Psikoedukasi dapat diberikan kepada remaja dengan gangguan psikiatri termasuk anggota keluarga dan orang yang berkepentingan. Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologi, baik individual ataupun kelompok, yang bertujuan tidak hanya membantu proses penyembuhan klien (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar remaja tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi gangguan yang sama, ataupun agar individu dapat menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi sebelum menjadi gangguan. Psikoedukasi merupakan proses empowerment untuk mengembangkan dan menguatkan

keterampilan yang sudah dimiliki untuk menekan munculnya suatu gangguan mental. Karena psikoedukasi dapat diterapkan sebagai bagian dari persiapan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam tiap tahapan perkembangan kehidupan, maka psikoedukasi dapat diterapkan hampir pada setiap setting kehidupan (Lukens & McFarlane, 2004).

6 Peran dan dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola stres yaitu dengan cara menciptakan ketahanan keluarga. Ketahanan keluarga merupakan kondisi dinamik suatu keluarga yang menjamin keuletan dan ketangguhan, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri, dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dan meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin. Ketahanan keluarga tidak hanya menjamin kesejahteraan lahir dan batin pada salah satu individu, melainkan seluruh atau masing-masing anggota keluarga. Keluarga harus memiliki kekuatan untuk dapat merubah setiap tekanan-tekanan yang menyebabkan timbulnya stres negatif menjadi stres positif yaitu dengan cara manajemen stres (Sunarti, 2005). Ketahanan keluarga berperan penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Keluarga yang tidak berfungsi optimal akan menimbulkan keresahan pada anggota keluarga, yang akhirnya berdampak pada perilaku kurang terpuji. Sebagai contoh, hubungan ayah dan ibu yang tidak harmonis dapat mengakibatkan peran orang tua menjadi tidak optimal. Kondisi ini dapat menyebabkan anak tidak mendapatkan pengasuhan dan berdampak pada kurangnya kedekatan antara orang tua dan anak. Lebih lanjut, situasi tersebut dapat berakibat pada penyimpangan perilaku anak, anak kurang bahagia, dan

konflik dalam keluarga (Puspitawati, Herawati, Hastuti, Sunarti, & Sarma, 2015). Ibu berperan erat dalam ketahanan keluarga, perempuan sebagai menteri dalam negeri dan motivator domestik rumah tangga. Hal ini sesuai dengan kearifan lokal (local wisdom) masyarakat setempat. Dari aspek ekonomi kekerabatan merupakan salah satu aset dan modal sosial yang dapat diandalkan untuk menjaga subsistensi maupun pemenuhan kebutuhan. Secara sosio-kultural jaringan sosial tersebut juga memiliki makna yang signifikan. Relasi dengan kerabat tidak hanya menunjukkan kepada orang luar bahwa sebuah keluarga/kaum merupakan kesatuan yang kompak. Lebih dari itu jaringan sosial merupakan sarana bagi individu untuk menunjukkan tanggung jawab moral dan tanggung jawab sosial. Sekaligus komitmen kesetiaan terhadap kerabat, bahwa apa yang diperoleh seseorang sesungguhnya tidak pernah terlepas dari bantuan kerabat (Jendrius, 2000). Pendidikan anak pertama kali diberikan oleh ibu. Ibu dalam hal ini sangat menentukan corak dan warna generasi yang akan dilahirkan di dalam rumah tangga dan keluarga (Syafnir, 2006).. Baik buruknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat sebagainya (Gayatri, 2001). ditunjukkan oleh seorang perempuan, yang dalam hal ini adalah ibu. Kaum ibu adalah pokok utama dalam penghayatan budi luhur dalam setiap aspek kehidupan masyarakat, seperti: dalam bidang pendidikan, ekonomi, sosial budaya, dan Masuknya unsur-unsur globalisasi yang sangat gencar dalam waktu yang relatif singkat mengakibatkan terjadinya perubahan sosial budaya. Nilai-nilai budaya yang telah ada menjadi rusak dan dipengaruhi oleh budaya luar. Hal ini menyebabkan hilangnya budaya asli

dan terjadinya erosi nilai-nilai budaya (M. Waters, 2004). Masyarakat Banyak ibu yang mengedepankan tanggung jawab dengan cara melengkapi kebutuhan materil anak-anaknya, yaitu dengan menyekolahkan anak-anak mereka ke lembaga pendidikan yang termahal dan terdepan, terutama mereka yang tinggal di kota. Sehubungan dengan itu, semua tanggung jawab dilimpahkan dan dipercayakan kepada guru, sehingga seringkali tidak disadari bahwa tanggung jawab moril sering terabaikan (Sismarni, 2011). Ditambah lagi dengan adanya kecenderungan dari sebahagian ibu untuk melimpahkan semua tugas pengelolaan rumah tangga kepada pembantu, termasuk perkara pendidikan anak. Hal ini menyebabkan anak banyak menghabiskan masanya dengan pembantu yang kebanyakannya berasal dari kalangan non pendidikan. Justru itu, anak-anak kehilangan kompas dalam pembinaan, pengarahan, pembimbingan dan peneladanan perilaku, sehingga dewasa ini seringkali dijumpai anak yang berhasil secara intelektual, namun gagal dalam konteks moral (Sismarni, 2011). Masih banyak ibu yang tidak dapat memerankan diri sebagai suri tauladan, baik bagi keluarga maupun masyarakat. Psikoedukasi merupakan model yang dirancang untuk melakukan rehabilitasi stres secara dini terhadap remaja. Rehabilitasi stres tidaklah familiar dikalangan masyarakat karena rehabilitasi identik dengan narkoba atau kecacatan, meskipun rehabilitasi memiliki makna yang lebih luas. Dikarenakan hal tersebut kata Edukasi lebih tepat digunakan. Melalui pendekatan psikoedukasi diharapkan remaja tetap bisa berbaur dengan lingkungan kehidupan bermasyarakat di Indonesia.

B. Manfaat yang diperoleh dari psikoedukasi:

1. Psikoedukasi Membatasi Informasi yang Salah

Memberikan informasi mengenai suatu topik dapat mencegah seseorang untuk menemukan informasi yang salah dari sumber yang tidak dapat dipercaya. Dalam konteks kesehatan mental, banyak kesalahpahaman yang beredar di masyarakat yang dapat memperburuk kondisi individu.

Psychoeducation bertujuan untuk menyediakan informasi yang benar dan berbasis pada bukti.

2. Memberikan Kejelasan dan Pemberdayaan

Salah satu manfaat dari *psychoeducation* adalah memberikan kejelasan dan pemberdayaan bagi mereka yang mencari perawatan kesehatan mental. Dengan mendidik seseorang atau suatu kelompok mengenai suatu kondisi penyakit mental, pengetahuan itu dapat membantu mereka mengendalikan gangguan mental dan memungkinkan mereka membuat keputusan berdasarkan informasi serta mengambil peran dalam pemulihan.

Dalam lingkup *psychoeducation* kelompok di sekolah, hal ini dapat membantu memberikan edukasi kepada para siswa terkait kondisi mental seseorang sehingga kebingungan seputar gangguan mental tersebut akan berkurang dan mengurangi stigma negatif terhadap temannya yang terdiagnosa.

3. Memahami Kesehatan dan Penyakit Mental

Beberapa orang menjalani perawatan tanpa pemahaman yang jelas tentang apa itu kesehatan mental dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Akibatnya, ketika mereka mulai mengalami gejala kesehatan mental, mereka tidak merasa siap dan mengalami kebingungan.

4. Membantu Memilih Perawatan yang tepat

Manfaat lain dari *psychoeducation* adalah membantu individu memahami berbagai pilihan perawatan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental mereka. *Psychoeducation* juga dapat membantu orang-orang memahami pendekatan pengobatan mana yang paling menguntungkan bagi mereka. Misalnya, apakah mereka akan mendapat manfaat dari terapi individu? Atau apakah pendekatan konseling keluarga menghasilkan lebih banyak perubahan?

5. Mengembangkan Strategi Koping dan Keterampilan Memecahkan Masalah

Koping merupakan cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan.

Psychoeducation mengajarkan klien mengenai berbagai strategi koping untuk mengelola kondisi mereka. Strategi-strategi tersebut dapat mencakup teknik relaksasi, latihan kesadaran, dan keterampilan dalam pemecahan masalah sehari-hari. Dengan mempelajari strategi itu seseorang dapat mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidupnya.

6. Mengurangi Stigma dan Rasa Malu

Kondisi kesehatan mental masih sering dianggap tabu di masyarakat, menyebabkan orang yang mengalami masalah ini cenderung mengisolasi diri daripada mencari bantuan.

Psikoedukasi dapat membantu mengurangi stigma dan rasa malu dengan memperlihatkan kepada pasien bahwa masalah kesehatan mental adalah hal umum dan tidak menentukan nilai mereka di masyarakat. Dengan

menekankan bahwa kesehatan mental seharusnya diperlakukan sama seperti kondisi fisik lainnya.

Maka dari itu, terapi *psychoeducation* dapat membantu mengurangi perasaan bersalah dan rasa malu.

C. Pelaksanaan Psikoedukasi

1. Intervensi

Psikoedukasi lebih kepada tindakan preventif, yang bertujuan:

- a. meningkatkan kemampuan individu
- b. meningkatkan dukungan sosial
- c. menurunkan/mengurangi tekanan-tekanan sosial
- d. meningkatkan *resource* dari lingkungan fisiknya
- e. dengan meningkatkan dukungan dari lingkungan, maka dapat mengubah tekanan dari lingkungan sebagai tantangan

2. Bentuk intervensi

Konseling --> problem personal atau interpersonal (kuratif)

Terapi --> problem pribadi maupun antar pribadi, remediasi persepsi, distorsi kognitif (kuratif)

Psikoedukasi --> mempelajari skill baru, mengubah gaya kognitif atau perilaku (preventif/guidance) *anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa berat, keluarga perlu mendapatkan psikoedukasi. Jika tidak akan berdampak pada keluarga besar.

3. Perbedaan psikoedukasi dengan konseling & psikoterapi

- a. Goal (cenderung ke perilaku spesifik).
- b. Dapat 1 kali selesai, konseling dan terapi minimal 2x)

- c. Faktor terapeutiknya tidak mendalam karena fungsi utamanya memahami, pengembangan ketrampilan, strategi coping
- d. Struktur treatment lebih jelas karena dirancang lebih jelas (diskusi/kerja kelompok), jika konseling dan terapi tidak jelas, karena mengikuti kondisi klien. Besarnya kelompok juga tidak terbatas karena bisa termasuk layanan masyarakat.

4. Hal-hal yang bisa diatasi dengan psikoedukasi

- a. ketrampilan sosial
- b. anger management
- c. social skill
- d. self esteem
- e. kehamilan pada remaja, dsb

5. Manfaat psikoedukasi

- a. Destigmatisasi psikologis (menghilangkan stigma psikologis)
- b. menghilangkan penghalang

6. Alur penggunaan psikoedukasi

- a. Asesmen
- b. Diagnosis
- c. Respon dari klien (menerima atau menolak), "seorang ibu yang menangis dan menolak ketika anaknya didiagnosis retardasi mental"
- d. Psikoedukasi
"ibu diberi psikoedukasi tentang hambatan perkembangan tersebut dan bagaimana cara mendampingi anak sesuai dengan tingkatannya" *mild*: mampu didik (memiliki ketrampilan sederhana); *moderate*: diajarkan bina diri atau bantu diri; *severe*: mendampingi

7. Elemen psikoedukasi

- a. Transfer informasi --> memberikan informasi tentang gangguan, penyebab, cara mendampingi dsb.
- b. emotional discharge --> kita ingin klien memahami bahwa proses untuk sama-sama paham, proses untuk mengemukakan emosi, bertukar pengalaman dengan orang lain.
- c. support of psychotherapeutic treatment --> supaya bisa melengkapi, memenuhi, psikoterapeutik treatmentnya.
- d. assistance to self help --> dilakukan latihan atau pelatihan agar klien menjadi mandiri

8. Pelaku psikoedukasi

- a. Psikolog
- b. Dokter
- c. Perawat
- d. social worker

9. Jenis Psikoedukasi

- a. Psikoedukasi: kelompok
Psikoedukasi bidang pendidikan: di Sekolah, karena Pendidikan memiliki peran untuk mengubah emosi dan perilaku
Dilakukan oleh guru --> classroom management, metode penyampaian materi
Fokus pada:
 - 1) mengajarkan ketrampilan baru
 - 2) biasanya untuk anak dan remaja
- b. Psikoedukasi yang tidak langsung
 - 1) pemberian info akurat
 - 2) menggarap fungsi kognitif
 - 3) perbaikan sikap dan perilaku sepenuhnya tergantung dengan klien

- c. Bentuk kegiatan Psikoedukasi tidak langsung:
 - 1) drama atau role play, berbeda dengan training, pada training lebih kompleks terkait durasi dan keadaannya. Jika dalam psikoedukasi lebih sederhana, hanya sebagai contoh dalam proses pembelajarannya.
 - 2) menulis (buku harian) bibliotherapy (menggunakan buku dan film)
- d. Psikoedukasi non training
 - 1) penyuluhan (poster, ceramah, booklet, film)
 - 2) story telling (dongeng: verbal/boneka)
 - 3) drawing
 - 4) musik

Psikoedukasi bisa diberikan untuk siapapun karena lebih luas dan lebih *fleksible* sehingga media yang cocok/tepat yang akan menentukan keberhasilan dari psikoedukasi ini.

Perencanaan dalam psikoedukasi

1. *need assesment*

Mencari tahu kembali kebutuhan kelompok untuk dibuat skala prioritas, melihat ciri demografi dan psikologis klien yang disesuaikan dengan perspektif perkembangan

- 2. Penyusunan *grand design* menentukan sasaran, tujuan, topik/materi dan kegiatan (terkait informasi yang akan disampaikan)
- 3. monev --> tujuan --> jalannya program --> hasil program

BAB 5

PENUTUP

Stres akademik dan digital pada remaja adalah dua faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka di era modern ini. Kedua jenis stres ini sering kali saling berhubungan dan dapat memperburuk kondisi remaja jika tidak dikelola dengan baik.

Stres akademik pada remaja sering kali dipicu oleh tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Faktor-faktor seperti tugas yang menumpuk, ujian yang semakin sulit, tuntutan orang tua, serta persaingan di sekolah dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan yang signifikan. Stres ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja, menyebabkan gejala seperti kelelahan, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi. Selain itu, stres akademik juga dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka, karena banyak remaja yang terisolasi untuk fokus pada pekerjaan sekolah mereka.

Stres digital pada remaja berkaitan dengan penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan. Remaja saat ini sering kali terhubung secara online hampir sepanjang waktu, baik untuk kegiatan sosial maupun akademik. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan perasaan kecemasan terkait citra tubuh, perbandingan sosial, serta ketergantungan pada persetujuan dan validasi online. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan, cyberbullying, serta tekanan untuk selalu terhubung dapat menyebabkan stres digital. Penggunaan gawai yang berlebihan juga mengganggu pola

tidur dan interaksi sosial langsung, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional remaja.

A. Hubungan antara Stres Akademik dan Digital

Stres akademik dan digital sering kali saling berkaitan. Remaja yang merasa tertekan dengan tugas sekolah atau ujian cenderung mencari pelarian melalui media sosial atau aktivitas digital lainnya. Sebaliknya, stres yang disebabkan oleh paparan media sosial, seperti perasaan cemas terhadap penilaian orang lain, bisa mengganggu fokus mereka terhadap pekerjaan akademik. Ketika kedua jenis stres ini terjadi bersamaan, dampaknya bisa lebih besar dan kompleks, menyebabkan remaja merasa tertekan secara keseluruhan.

B. Dampak Stres pada Remaja

Stres yang berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, serta gangguan tidur. Remaja juga dapat mengalami penurunan motivasi, kualitas belajar yang buruk, serta gangguan sosial. Di sisi lain, stres yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi tantangan dan memperbaiki daya tahan psikologis mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja agar mereka dapat mengelola stres dengan cara yang sehat.

C. Strategi Mengatasi Stres Akademik dan Digital

Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi stres akademik dan digital pada remaja antara lain:

1. Manajemen Waktu yang Baik: Membantu remaja untuk mengatur waktu belajar dan istirahat dengan bijak dapat mengurangi tekanan akademik.
2. Peningkatan Komunikasi: Mendengarkan dan memberikan ruang bagi remaja untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatiran mereka sangat penting.
3. Pembatasan Penggunaan Gawai: Mengatur waktu penggunaan media sosial dan perangkat digital dapat membantu mengurangi stres digital.
4. Teknik Relaksasi: Mengajarkan teknik-teknik relaksasi, seperti meditasi atau latihan pernapasan, dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan.
5. Mendukung Keseimbangan Sosial dan Emosional: Mengajak remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau hobi yang menyenangkan bisa memperbaiki kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Stres akademik dan digital adalah masalah yang semakin relevan di kalangan remaja saat ini. Kedua jenis stres ini dapat saling memperburuk, menyebabkan dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan dukungan yang efektif bagi remaja dalam mengelola stres ini, baik dalam konteks akademik maupun digital, agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pendekatan yang holistik dan melibatkan keluarga, sekolah, serta masyarakat sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi di era digital ini.

Mengatasi masalah stres akademik dan stres digital pada remaja melalui pendekatan psikoedukasi merupakan strategi yang sangat efektif. Pendekatan psikoedukasi tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai stres, tetapi juga untuk memberikan keterampilan

dan dukungan yang dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik. Berikut adalah uraian mengenai bagaimana pendekatan psikoedukasi dapat diterapkan untuk mengatasi kedua jenis stres ini:

1. Psikoedukasi untuk Mengatasi Stres Akademik

Stres akademik sering kali timbul akibat tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, serta kecemasan terhadap ujian dan nilai. Pendekatan psikoedukasi dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut:

a. Peningkatan Pemahaman tentang Stres

Psikoedukasi dimulai dengan memberikan pemahaman tentang apa itu stres, bagaimana stres dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran, serta bagaimana stres akademik terjadi. Remaja perlu tahu bahwa stres adalah reaksi alami terhadap tekanan, dan sedikit stres sebenarnya bisa memotivasi mereka untuk berprestasi lebih baik. Namun, jika stres menjadi berlebihan, itu bisa berbahaya.

b. Pelatihan Manajemen Waktu

Salah satu penyebab utama stres akademik adalah tumpukan tugas dan kurangnya waktu untuk menyelesaikannya. Dalam psikoedukasi, remaja diajarkan tentang teknik manajemen waktu, seperti membuat jadwal harian, menetapkan prioritas tugas, dan menghindari penundaan (prokrastinasi). Dengan demikian, mereka dapat lebih terorganisir dan tidak merasa terbebani oleh pekerjaan sekolah.

c. Pengenalan Teknik Relaksasi

Psikoedukasi juga dapat mencakup pengajaran teknik relaksasi, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau latihan fisik ringan. Teknik-teknik ini membantu

mengurangi ketegangan fisik dan mental akibat stres akademik. Dengan mengajarkan remaja cara mengatur pernapasan atau teknik relaksasi otot progresif, mereka bisa lebih siap menghadapi ujian atau tugas tanpa merasa cemas.

d. Keterampilan Mengelola Harapan

Banyak remaja merasa tertekan karena harapan yang tinggi dari orang tua, guru, atau diri mereka sendiri. Psikoedukasi dapat membantu mereka memahami pentingnya menetapkan harapan yang realistis dan belajar untuk menerima kenyataan bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Hal ini dapat mengurangi rasa takut gagal dan membantu mereka mengatasi kegagalan dengan cara yang konstruktif.

2. Psikoedukasi untuk Mengatasi Stres Digital

Stres digital pada remaja banyak dipicu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, cyberbullying, atau ketergantungan pada perangkat digital. Pendekatan psikoedukasi dalam konteks ini bertujuan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan remaja dalam menggunakan teknologi.

a. Meningkatkan Kesadaran tentang Dampak Penggunaan Gawai

Remaja perlu diberikan pemahaman tentang dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan, baik terhadap kesehatan fisik (misalnya gangguan tidur, gangguan penglihatan) maupun kesehatan mental (seperti kecemasan dan depresi). Psikoedukasi dapat melibatkan pembahasan tentang risiko ketergantungan digital dan bagaimana penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memengaruhi harga diri.

- b. Mendorong Pembatasan Waktu Layar
Psikoedukasi juga dapat mengajarkan remaja untuk mengatur waktu penggunaan perangkat digital. Remaja perlu diberi informasi tentang pentingnya keseimbangan antara waktu yang dihabiskan di dunia maya dan dunia nyata. Dengan memberikan pemahaman bahwa terlalu lama terpapar layar dapat mengganggu produktivitas dan kesehatan mental, mereka dapat lebih bijak dalam mengatur waktu mereka. Teknik seperti "digital detox" atau "me-time" tanpa perangkat dapat diperkenalkan.
- c. Mengembangkan Keterampilan Sosial Digital yang Sehat
Psikoedukasi dapat mengajarkan remaja keterampilan untuk berinteraksi secara sehat di dunia digital. Ini termasuk cara menghindari cyberbullying, bagaimana cara melindungi privasi online, serta cara mengelola interaksi sosial di media sosial agar tetap positif. Remaja juga diajarkan untuk tidak membandingkan diri mereka dengan orang lain di dunia maya, karena media sosial sering kali menampilkan gambaran yang tidak realistis.
- d. Menumbuhkan Pemikiran Kritis terhadap Media Sosial
Salah satu aspek penting dari psikoedukasi adalah mengajarkan remaja untuk berpikir kritis terhadap informasi yang mereka terima melalui media sosial dan internet. Dengan meningkatkan keterampilan literasi digital, remaja dapat lebih bijak dalam memilih informasi dan tidak terjebak dalam dampak negatif seperti hoaks atau standar kecantikan yang tidak realistis. Mereka diajarkan untuk mengevaluasi konten

secara kritis dan menjaga diri mereka dari tekanan yang berlebihan.

3. Integrasi Stres Akademik dan Digital dalam Psikoedukasi

Psikoedukasi yang efektif dalam mengatasi stres akademik dan digital harus mengintegrasikan kedua aspek ini secara bersamaan. Remaja sering kali merasakan tekanan akademik sekaligus ketergantungan pada media sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan mereka cara mengelola kedua jenis stres ini dalam keseharian mereka.

a. **Menggabungkan Keterampilan Manajemen Waktu dan Pembatasan Digital**

Mengajarkan remaja untuk memanfaatkan waktu dengan bijak, misalnya dengan menggunakan teknik Pomodoro untuk belajar dan membatasi penggunaan media sosial selama waktu belajar, dapat membantu mereka mengurangi stres akademik dan digital secara bersamaan.

b. **Mendorong Dukungan Sosial**

Psikoedukasi juga harus mendorong remaja untuk mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau konselor ketika mereka merasa tertekan. Lingkungan yang mendukung dapat membantu mereka mengatasi stres baik dari tekanan akademik maupun digital.

D. Kesimpulan

Melalui pendekatan psikoedukasi, remaja dapat dibekali dengan pemahaman yang lebih baik tentang stres akademik dan digital, serta keterampilan yang efektif untuk mengelola stres tersebut. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pengembangan

keterampilan praktis yang dapat membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan dunia digital dengan lebih sehat dan seimbang

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2014. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi). Malang: UMM
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center.
- Andreaessen Dan Rekan.(2012). Skala Kecanduan Facebook (Facebook Addiction Scale, FAS).
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Journal Of Chemical Information And Modeling,53(9),1689–1699.
- Aziz, M., et al. (2024). *Digital Addiction and Its Impact on the Mental Wellbeing of Adolescents*. ResearchGate.
- Barling, Julian Dan L.Cooper Cary.(2000). Organizational Behavior Volume I – Micro Approaches: Sage Publication
- Children's Hospital Los Angeles. (2023). *Digital stress: How it affects teens and how to help*.
- Curtis, J., et al. (2023). *Digital habits and their mental health impact on adolescents*. Harvard Graduate School of Education.
- Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace, 13(1), Article 4
- Deci, Edward L., & Ryan, Richard M. (2003). Handbook Of Self-Determination
- Engeln, R., et al. (2020). *Body image in the digital age: The influence of 'fitspiration' on youth*.
- Farah Sares, (2023). *Literature Review: Social Media's Influence on Adolescent Minds and Mental Health*. Retrieved from <https://edspace.american.edu/atrium/wp->

<content/uploads/sites/1901/2023/06/Fares-23.pdf>

- Hall, J. A., et al. (2021). *Examining the Association Between Digital Stress Components and Psychosocial Distress*. Springer.
- Holzbauer, J. (2024). "The impact of social media on adolescent mental health." University of Utah Health.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, And Intervention.
- Irwandila, Putri Themety Eka. 2021. Hubungan Antara Sindrom FOMO Dengan Kecendrungan Nomophobia Dimasa Pandemi Covid Pada Remaja Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh. Banda Aceh
- Jambura Nursing Journal Volume 3 Nomor 1, 2021. (diakses melalui ejurnal.ung.ac.id pada 12 Oktober 2021).
- Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 5 Nomor 3, 2017. (diakses melalui jurnal.konselingindonesia.com pada 12 Oktober 2021).
- Kemenkes RI. (2016). *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga* (Vol. 21, Issue 1). Kementerian Kesehatan RI. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Laboratorium Konseling Al Irsyad BKPI- FITK UIN Sumatera Utara. (2022). Mengenal Stress Akademik. Retrieved From <https://konseling.bkpi.uinsu.ac.id/mengenal-stress-akademik/>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide." *New Media & Society*.

- Pratiwi, Ayu, Anggita Fazriani. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*. Vol.9 No.1
- Press Menayes, J. (2016). The Fear Of Missing Out Scale: Validation Of The Arabic Version And Correlation With Social Media Addiction. *International Journal Of Applied Psychology*.
- Primack BA, Perryman KL, Crofford RA, Escobar-Viera CG. (2017). Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America, 26 (2) (2017), Pp. 217–233, 10.1016/J.Chc.2016.12.007
- Przybylski, dkk. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral correlates of Fearof Missing Out. *Jurnal Psikologi*. Vol. 29
- Research. Singapore: The University Of Rochester Press. Griffiths, M. D. (2018). Instagram Addiction And The Big Five Of Personality: The Mediating Role Of Self-Liking. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170.
- Safitri Y.H., (2023), *Parenting Talk: Menjaga Kualitas Kesehatan Mental, Lakukan Cara Ini untuk Mengatasi Stres pada Remaja!*. Retrieved From <https://www.genmuslim.id/ragam/633611315/parenting-talk-menjaga-kualitas-kesehatan-mental-lakukan-cara-ini-untuk-mengatasi-stres-pada-remaja?page=2>
- Shafer, Leah. (2017), ***Social Media and Teen Anxiety: How parents can help their kids navigate the pressures of their digital lives — without pulling the plug on the***

positives. Harvard-Graduate School of Education.
Retrieved From
<https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/17/12/social-media-and-teen-anxiety>

- Steele, R., & Wang, P. (2019). "Social media comparison and its psychological toll on teens." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Twenge, J. M., et al. (2020). *The social media paradox: How it affects youth well-being*. Current Psychiatry Reports.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2020). "Effects of Social Media on Mental Health: A Review." *Current Psychiatry Reports*.
- University of Utah Health, (2023), *The Impact of Social Media on Teens' Mental Health*. Retrieved from <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/impact-of-social-media-teens-mental-health>
- World Health Organization. (2019). *Mental health in adolescence*. Geneva: WHO.
- WHO. (2024). *Scalable Technology for Adolescents and Youth to Reduce Stress*. JMIR Research Protocols.
- Young, K. S. (2010). *Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation and Treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc

GLOSARIUM

A

Accepting responsibility: salah satu bentuk coping stress yang berarti mengakui peran diri dalam suatu permasalahan dan berusaha untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar.

Afeksi diri: istilah psikologis yang menggambarkan perasaan, suasana hati, dan sikap seseorang. Hal ini merupakan kebutuhan manusia untuk mendapatkan perlakuan hangat dan respons yang baik dari orang lain. Afeksi mencakup berbagai perasaan, termasuk: Rasa kasih sayang, Disukai, Dicintai.

Agresif: kemarahan yang meluap-luap dan orang melakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar; segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain

Alarm Reaction: tahap pertama dari reaksi stres yang juga dikenal sebagai respons "lawan atau lari" (fight-or-flight). Reaksi ini merupakan respons alami yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi bahaya atau ancaman.

Ambivalen: kata sifat yang berarti memiliki atau menunjukkan sikap atau perasaan yang bertentangan dan bersamaan terhadap seseorang atau sesuatu.; Tidak yakin dengan perasaan.

Autonomy (kebebasan): prinsip yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki hak kebebasan dan kemandirian untuk berpikir logis dan membuat keputusan sendiri.

Avoidance: tindakan yang dilakukan untuk menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif, seperti kesedihan, ketakutan, atau rasa malu. Avoidance dapat menjadi gejala awal dari gangguan stres pascatrauma (PTSD).

B

Berpikir abstrak: kemampuan untuk memahami konsep-konsep yang nyata, tetapi tidak terikat pada objek dan pengalaman fisik yang konkret. Berpikir abstrak juga merupakan kemampuan untuk menyerap informasi dari indra dan membuat koneksi ke dunia yang lebih luas.

Berpikir hipotetis: berpikir dengan membuat dugaan atau pernyataan sementara terhadap suatu masalah yang masih bersifat praduga. Dugaan tersebut akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian.

Berpikir logis: kemampuan untuk berpikir sesuai dengan aturan-aturan berpikir yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Berpikir logis juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan landasan kebenaran yang kuat.

Booklet: buku kecil yang berisi informasi penting, biasanya dalam bentuk cetak, dan dapat digunakan untuk berbagai keperluan

Browsing: aktivitas mencari, mengakses, dan mengeksplorasi informasi di internet melalui web browser, yang dapat dilakukan di perangkat apa pun yang terhubung ke internet, seperti ponsel atau desktop.

C

Cognitive Behavioral Therapy. salah satu jenis psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku seseorang. CBT dapat membantu mengatasi berbagai masalah

psikologis dan emosional, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan fobia.

Collapse: Hilangnya kesadaran sementara karena otak kekurangan O₂, lapar, terlalu banyak mengeluarkan tenaga, dehidrasi (kekurangan cairan tubuh), hipoglikemia, anemia.

Competence (kemampuan): kecakapan, kemampuan, wewenang. Merupakan gabungan dari pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan perilaku yang berkontribusi pada kinerja individu dan organisasi.

Confussion: gejala yang membuat Anda merasa seolah tidak bisa berpikir jernih.

Confrontative coping: strategi coping yang dilakukan dengan cara agresif untuk mengubah keadaan yang menekan. Strategi coping ini melibatkan tingkat kemarahan yang tinggi dan pengambilan risiko.

Coping/Koping: upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi yang menekan atau stres. Coping dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengubah perilaku atau kognisi untuk mendapatkan rasa aman.

Cyber-Bullying: Perundungan yang terjadi di dunia maya. Tindakan perundungan ini dilakukan secara berulang dan disengaja melalui teknologi digital. Tindakan ini dapat dilakukan di media sosial, platform game, platform chatting, atau ponsel.

D

Defence mechanism: atau mekanisme pertahanan diri adalah strategi yang dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari situasi yang tidak nyaman atau perasaan yang tidak diinginkan.

Mekanisme pertahanan diri merupakan reaksi spontan yang berasal dari alam bawah sadar seseorang.

Depresi: gangguan mood atau kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat, dan kehilangan harapan.

Distancing: tindakan pembatasan sosial yang bertujuan untuk mengurangi kontak langsung antara orang sakit dan orang sehat.

E

Emotion-focused coping: teknik manajemen stres yang berfokus pada usaha untuk mengurangi dampak stresor terhadap perasaan dan emosi seseorang. Teknik ini dilakukan dengan cara mengendalikan perasaan, tanpa berfokus untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres.

Escape: melarikan diri; melepaskan diri dari sesuatu yang membuat cemas

Exhaustion: suatu kondisi yang memiliki tanda berkurangnya kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi prestasi, dan biasanya hal ini disertai dengan perasaan letih dan lemah.

F

***Fear of missing out* atau FOMO:** perasaan takut ketinggalan momen, pengalaman, atau aktivitas yang sedang terjadi atau populer di lingkungannya. FOMO bisa terjadi dalam berbagai konteks, seperti kehidupan sosial, pekerjaan, pendidikan, dan hobi.

Formal operations: tahap terakhir dalam perkembangan kognitif anak menurut teori Jean Piaget. Tahap ini dimulai pada usia 11 tahun, saat anak memasuki masa pubertas dan remaja, dan berlanjut hingga dewasa.

G

General Adaptation Syndrom (GAS): teori yang menjelaskan bagaimana tubuh merespons stres dalam tiga tahap, yaitu alarm, resistensi, dan kelelahan

H

Homeostatis: proses yang dilakukan oleh organisme untuk mempertahankan kondisi internalnya tetap stabil dan seimbang, meskipun lingkungan eksternal berubah. Homeostatis merupakan mekanisme tubuh yang terjadi secara otomatis dan tidak bisa dihindari.

I

Identity achieved: di mana seseorang telah menemukan tujuan, kepercayaan, dan kemampuannya serta mampu berkomitmen terhadap karir yang diambil.

Identity diffusion: fenomena psikologis yang menggambarkan kondisi seseorang yang belum memiliki rasa yang kuat tentang jati dirinya dan tidak berusaha untuk mewujudkannya.

Identity foreclosure adalah istilah yang menggambarkan remaja yang telah membuat komitmen, tetapi belum mengalami atau melakukan eksplorasi (krisis). Sering terjadi ketika orang tua memaksa komitmen tertentu dengan cara

otoriter sementara anak remaja tersebut belum mengeksplorasi berbagai pendekatan ideologi atau karirnya.

Insecurity: suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman. Perasaan tidak percaya diri, cemas, gelisah, dan takut yang dialami seseorang.

K

Klise: ungkapan, ide, atau elemen karya seni yang terlalu sering digunakan sehingga kehilangan dampaknya. Klise dapat membuat karya tulis atau pembicaraan menjadi kurang menarik karena tidak memiliki kesan yang berbeda atau original.

Kognitif: segala kegiatan mental yang berkaitan dengan pemrosesan informasi, persepsi, pemahaman, pengambilan keputusan, dan fungsi-fungsi mental lainnya.; proses berpikir, kemampuan menilai, mempertimbangkan, dan menghubungkan suatu peristiwa.

Kompulsif: perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus.

Konkret operations: tahap ketiga dalam teori perkembangan kognitif Jean Piaget yang ditandai dengan kemampuan berpikir logis anak. Tahap ini berlangsung pada masa kanak-kanak pertengahan, yaitu sekitar usia 7–11 tahun.

Konstruktif: bersifat membangun, membina.

L

Leaflet. media cetak yang berisi informasi atau pesan secara ringkas yang disampaikan kepada masyarakat luas

Local Adaptatin Syndrom/LAS: respons fisik yang terjadi pada jaringan, organ, atau bagian tubuh tertentu terhadap stres. Stres yang dapat memicu LAS bisa berupa trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. Contoh LAS adalah refleks nyeri dan inflamasi.

M

Mindfulness. praktik untuk memusatkan perhatian pada saat ini, menerima situasi, dan tidak menghakimi.

Moratorium: di mana seseorang sedang menentukan apa yang akan dilakukan dan diinginkan terkait pilihan karir ke depan, tetapi belum mengambil komitmen dari keputusannya.; penangguhan sementara terhadap kegiatan, hukum, atau pembayaran utang untuk mencegah krisis atau menyelesaikan masalah.

N

Negasi: penyangkalan, peniadaan, atau kata sangkalan terhadap suatu pernyataan.

O

Obsesif: ide atau perasaan yang sangat merasuki pikiran. Selain itu, obsesi juga diartikan sebagai gangguan jiwa berupa pikiran yang selalu menggoda seseorang dan sangat sulit dihilangkan.

P

Perfeksionis: orang yang memiliki keinginan untuk selalu tampil sempurna dan menetapkan standar yang terlalu tinggi. Orang perfeksionis juga cenderung mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan.

Persisten: kemampuan seseorang untuk tetap teguh pada apa yang dilakukan, meskipun dihalangi berbagai rintangan.; gigih, kukuh, terus-menerus, atau berkesinambungan.

Platform: sebuah infrastruktur atau struktur dasar yang berfungsi untuk mengembangkan dan menjalankan aplikasi, teknologi, atau layanan tertentu.

Planful problem solving: strategi koping yang berfokus pada masalah, yaitu cara untuk mengatasi masalah dengan menganalisis situasi dan mengambil tindakan untuk menyelesaikannya.

Positive reappraisal: strategi koping yang bertujuan untuk mengembangkan diri dengan menciptakan makna positif. Strategi ini dilakukan dengan memberikan penilaian positif terhadap suatu situasi.

Problem-focused coping: strategi untuk mengatasi masalah dengan cara berfokus pada akar permasalahan. Strategi ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah sehingga tidak ada lagi perasaan yang terganggu dan memicu stres.

Psiko-edukasi: metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan kepada individu atau keluarga untuk mengubah pemahaman mental dan mengatasi permasalahan psikologis.

psychological distress: gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan tertekan, cemas, depresi, dan stres. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan emosi, kognisi, dan perilaku.

R

Refreshing: melakukan kegiatan untuk menyegarkan kondisi tubuh dan pikiran.

Relatedness (hubungan sosial): kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain. Relatedness juga dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasa terhubung dengan orang lain, seperti untuk menjadi anggota kelompok, mencintai dan peduli, serta dicintai dan diperhatikan.

Referensi: informasi yang dijadikan rujukan atau petunjuk untuk memperkuat suatu pernyataan.

Resistensi: Sikap untuk melawan, menentang, atau bertahan.

S

Screen-free time: waktu ketika seseorang tidak menggunakan perangkat elektronik yang memiliki layar atau monitor.

Seeking social support: upaya seseorang untuk mencari dukungan dari orang lain, seperti nasehat, informasi, atau bantuan, guna memecahkan masalah yang dihadapi.

Self-control: atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan tidak merugikan orang lain.

Self-Awareness: kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri secara menyeluruh, termasuk sifat, watak, perasaan, emosi, cara pandang, pikiran, dan cara beradaptasi dengan lingkungannya.

Selye: ahli yang dikenal luas karena penelitian dan teorinya tentang stres yang berkaitan dengan aspek fisik dan kesehatan, dikenal sebagai “bapak penelitian stress”. Teorinya yang terkenal adalah model General Adaptation Syndrome (GAS)

Skills deficit: kekurangan keterampilan atau penguasaan yang tidak memadai terhadap keterampilan yang diajarkan. Skill deficit dapat berdampak pada kinerja yang buruk, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Spekulasi: Tindakan yang bersifat untung-untungan; bersifat tidak pasti

Stigma: label negatif yang disematkan pada seseorang atau kelompok tertentu oleh lingkungannya.

Stres: reaksi tubuh dan pikiran yang terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau situasi baru yang mengharuskan beradaptasi. Stres merupakan bagian alami dari kehidupan, namun jika berlangsung lama dan berat, dapat merusak kesehatan.

Stressor: situasi atau kejadian yang dapat menyebabkan stres. Stresor dapat berasal dari berbagai hal, seperti kondisi fisik, psikologis, atau kondisi kerja.

Stres Akademik: kondisi ketika remaja/siswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar.

Stres digital: bentuk tekanan emosional yang muncul akibat interaksi intensif dengan perangkat digital atau media sosial.

Substitution mechanism: mekanisme pengendalian bahaya dengan cara mengganti bahan, proses, dan alat yang memiliki potensi bahaya.

Support system: Sistem dukungan; Jaringan orang-orang yang dapat memberikan dukungan praktis atau emosional. Support system dapat berupa teman, anggota keluarga, rekan kerja, atau pemuka agama.

T

Temperamental: sifat yang menggambarkan seseorang yang mudah marah atau cepat berubah perasaan. Sifat ini bisa merugikan diri sendiri atau orang lain, dan dapat memicu konflik dan kerenggangan hubungan interpersonal.; bersikap defensif.

V

Virtual: istilah yang merujuk pada sesuatu yang tampil atau hadir dengan menggunakan perangkat lunak komputer, seperti internet.

PROFIL PENULIS



Dr.Subandi, S.Kp., M.Pd., Lahir di Bandung, 12 Maret 1969. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Keperawatan PSIK-FK Universitas Padjadjaran tahun 2000. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Pakuan dan lulus tahun pada tahun 2013. Berlanjut menempuh Pendidikan S3 di Universitas Pakuan lulus Tahun 2024. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1992 sebagai Guru Sekolah Perawat Kesehatan Spesialis Jiwa di Bogor. Saat ini penulis bekerja sebagai Lektor Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Keperawatan Kampus Bogor mengampu mata kuliah Keperawatan Komunitas. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, dan publikasi terutama bidang Pendidikan Kesehatan. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: bandibmc@gmail.com

PROFIL PENULIS



Dwi Susilowati, APPd., M.Kes., Penulis di lahirkan di Bandung, 13Juli Tahun 1970. Ketertarikan penulis terhadap ilmu kesehatan, khususnya ilmu keperawatan atau kesehatan tentang anak dan remaja dimulai pada tahun 1998 silam. Latar Belakang Penulis yang awalnya mengenyam pendidikan D3 Keperawatan Depkes di Bandung (1989-1992), membuat penulis mengikuti kesempatan yang diberikan pimpinan saat itu di SPKSJ Bogor yang kemudian berubah menjadi Akper Depkes Bogor untuk mengikuti lanjutan pendidikan di D4 Perawat Pendidik – FK UGM Yogyakarta dan memilih peminatan Keperawatan Anak (1998-1999). Penulis kemudian berkesempatan pula melanjutkan pendidikan ke jenjang Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat – Universitas Indonesia dan berhasil menyelesaikan studi S2 di jurusan Kesehatan Reproduksi – FKM UI pada tahun 2022. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen tetap di Program Studi Keperawatan Bogor – Poltekkes Kemenkes Bandung (Perubahan dari Akper Depkes Bogor sejak tahun 2001). Penulis juga sering aktif dalam kegiatan ilmiah dan organisasi keprofesian PPNI dan IAKMI Kota Bogor. Sehari-harinya bekerja sebagai dosen pengampu mata kuliah Keperawatan Dasar, Keperawatan Anak, dan Promosi Kesehatan. Selain itu, saat ini penulis juga mulai aktif kembali dalam menulis jurnal penelitian serta menulis buku ajar, *book chapter*, atau pun artikel ilmiah kesehatan.

Email Penulis: dwi@staff.poltekkesbandung.ac.id

PROFIL PENULIS



Ns. Riyanto, M.Kep., Sp.Kom., Lahir di Wonogiri, 03 September 1962. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Keperawatan PSIK-FK Universitas Indonesia tahun 1993. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Magister Keperawatan-Spesialis Keperawatan Komunitas Universitas Indonesia pada tahun 2003. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1986 sebagai dosen di Akademi keperawatan Kementerian Kesehatan, Jalan Kimia No 17 Jakarta Pusat, dan dilanjutkan sebagai Dosen di Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 sampai tahun 2006 dengan jabatan fungsional Dosen terakhir sebagai Lektor. Pada awal tahun 2006 Penulis mulai diberikan tugas Jabatan struktural di Kantor Kemenkes Pusat sampai tahun 2016 kemudian dipindahkan ke Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Jakarta sampai dengan tahun 2019. Selanjutnya pada akhir tahun 2019 Penulis mengaktifkan kembali dalam jabatan fungsional Dosen di Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Keperawatan Kampus Bogor mengampu mata kuliah Keperawatan Komunitas. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, dan publikasi terutama bidang Keperawatan komunitas. Penulis juga berperan sebagai pengurus organisasi Ikatan Perawat Kesehatan Komunitas Indonesia sejak tahun 2009 sampai sekarang.

SINOPSIS BUKU

KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL : ANALISIS STRESS REMAJA DENGAN PENDEKATAN PSIKOEDUKASI

Buku ini mengantarkan pembaca kepada pemahaman yang mendalam terhadap dinamika perkembangan remaja sekaligus masalah yang dihadapi menyangkut akademik dan digital yang menimbulkan berbagai masalah pada remaja.

Selain itu pembaca juga diarahkan untuk memilih metode penanganan masalah remaja yang diakibatkan kemajuan teknologi Informasi dan beban akademik yang harus dipikul oleh remaja. Informasi-informasi yang disajikan menggambarkan realita berdasarkan hasil penelitian dan jurnal yang relevan.

Setelah membaca buku ini pembaca sebagai individu maupun yang berprofesi sebagai pendidik, psikolog atau tenaga profesional kesehatan akan mendapatkan keluasan perspektif dan kedalaman pemahaman tentang remaja dan tantangan akademik serta digital yang dialaminya.

Buku ini mengantarkan pembaca kepada pemahaman yang mendalam terhadap dinamika perkembangan remaja sekaligus masalah yang dihadapi menyangkut akademik dan digital yang menimbulkan berbagai masalah pada remaja.

Selain itu pembaca juga diarahkan untuk memilih metode penanganan masalah remaja yang diakibatkan kemajuan teknologi Informasi dan beban akademik yang harus dipikul oleh remaja.

Informasi-informasi yang disajikan menggambarkan realita berdasarkan hasil penelitian dan jurnal yang relevan.

Setelah membaca buku ini pembaca sebagai individu maupun yang berprofesi sebagai pendidik, psikolog atau tenaga profesional kesehatan akan mendapatkan keluasan perspektif dan kedalaman pemahaman tentang remaja dan tantangan akademik serta digital yang dialaminya.

Penerbit:

PT Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F

Jalan S. Parman Kav. 22-24

Kel. Palmerah, Kec. Palmerah

Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480

Telp: (021) 29866919



ISBN 978-634-7097-79-8



9

786347

097798