

## MANAJEMEN STRES PADA SISWA TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEKOLAH DAN PRA MASUK PERGURUAN TINGGI

Nanda Bachtiar<sup>1</sup>, Candra Andodo<sup>2</sup>, Muhamad Ibnu Hasan<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia  
[Nandabahtiar@poltektegal.ac.id](mailto:Nandabahtiar@poltektegal.ac.id)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif. Tujuan pengabdian Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres yang dialami selama persiapan ujian akhir sekolah dan proses pra masuk perguruan tinggi guna meningkatkan motivasi dan kinerja akademik mereka. Metode : Sosialisasi tentang stres akademik, motivasi tips dan trik dalam memilih perguruan tinggi, serta memberikan teknik – teknik relaksasi manajemen stres. Hasil : pre dan post test dari 35 siswa terdapat 5 orang (14,3%) memiliki stres tinggi dikarenakan banyaknya tugas dan tuntutan dalam masuk perguruan tinggi, 12 orang (34,3%) memiliki stres sedang karna akan menghadapi ujian akhir sekolah dan ujian pra masuk perguruan tinggi, dan 18 orang (51,4%) memiliki stres ringan dimana siswa tersebut tidak terlalu memikirkan tentang ujian akhir sekolah maupun masuk perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** Manajemen Stres; Stres Akademik; Motivasi Siswa.

**Abstract:** Learning is a process or effort made by each individual to gain knowledge, skills, attitudes and positive values. Objective: To improve students' ability to manage stress experienced during the preparation of school final exams and the pre-entry process to improve their motivation and academic performance. Methods: Socialization about academic stress, motivational tips and tricks in choosing a college, and providing stress management relaxation techniques. Results: pre and post test of 35 students, 5 people (14.3%) had high stress due to the many tasks and demands in entering college, 12 people (34.3%) had moderate stress because they would face school final exams and pre-entry exams, and 18 people (51.4%) had mild stress where the students did not think too much about school final exams and college entrance.

**Keywords:** Stress Management; Academic Stress; Student Motivation.



#### Article History:

Received: 08-05-2024

Revised : 19-05-2024

Accepted: 22-05-2024

Online : 08-06-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Belajar merupakan komponen dalam mendapatkan suatu perubahan tingkah laku, dilakukan sepenuh jiwa raga dengan hasil yang didapatkan dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya, sehingga mampu mengembangkan pola pikir. Untuk mencapai tujuan belajar siswa harus menjalankan semua proses pembelajaran di perguruan tinggi agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu (Wijaya, 2013). Siswa merupakan salah satu bagian civitas akademika di sekolah, yang seringkali terdapat problematika yang memberikan konsekuensi psikologi berat, tuntutan dalam menjalani sebuah kehidupan dari dalam maupun luar sekolah, membuat siswa harus mampu menghadapi banyaknya masalah yang muncul dengan lebih dewasa dan bertanggung jawab (Trisnolerah et al., 2016). Siswa Sekolah Menengah Atas mempunyai tantangan yang lebih banyak, diantaranya, tuntutan tugas dan intensitas kegiatan sekolah yang padat, dalam mempersiapkan ujian akhir sekolah, siswa perlu mendapatkan banyak tambahan jam mata pelajaran (Kartini & Kurniawan, 2019).

Saat ini, dunia pendidikan semakin kompetitif dengan adanya berbagai ujian penting seperti ujian akhir sekolah, Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), dan pra masuk perguruan tinggi yang menjadi tolak ukur kesuksesan dalam menempuh pendidikan tinggi. Namun, menghadapi ujian-ujian tersebut seringkali menimbulkan tekanan dan stres yang cukup besar pada siswa. Hal ini dapat mengurangi motivasi siswa untuk belajar dan menghadapi ujian dengan maksimal. Oleh karena itu, manajemen stres pada siswa menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan motivasi mereka dalam menghadapi ujian-ujian tersebut (Zikry et al., 2020).

Fenomena yang terjadi adalah tingginya tingkat stres dan tekanan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian tersebut. Siswa sering merasa cemas, takut, dan kurang percaya diri dalam menghadapi ujian, terutama bagi mereka yang menganggap ujian tersebut sebagai tolak ukur kesuksesan di masa depan. Hal ini dapat berdampak negatif pada motivasi siswa dalam belajar dan menghadapi ujian. Selain itu, stres yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa. Siswa yang mengalami stres yang tinggi seringkali mengalami sakit kepala, sakit perut, insomnia, dan masalah kesehatan lainnya. Stres juga dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial siswa, seperti menimbulkan ketegangan dalam hubungan interpersonal dan mempengaruhi produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Permasalahan terhadap kesehatan mental seperti stres sering dialami khususnya pada siswa. Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik (Nabila & Sayekti, 2021). Menurut Kupriyanov & Zhdanov (2018) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi dua, yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan pengalaman stres yang memberikan kesenangan, dan muncul saat seseorang sukses menghadapi stressor. Akan tetapi, distress merupakan pengalaman stres yang tidak memberikan kesenangan dan

bersifat mengancam. Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam. Berdasarkan kondisi lingkungan, stres terdiri dari beberapa jenis, antara lain stres kerja, stres akademik, stres rumah tangga. Pada siswa, kebanyakan stres yang dialami adalah stres akademik. Menurut (Rochani, 2020) beberapa faktor penyebab siswa mengalami stres akademik antara lain ujian, ketrampilan belajar, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi. Sementara itu, penyebab dari faktor internal adalah cara berpikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orang tua (Rubiyanti & Yanti, 2020).

Menurut Habeeb dan Koochacki (Rahmita et al., 2019) persentase siswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% (Kartini & Kurniawan, 2019). Selama ini reaksi stres sangat menjadi masalah yang paling serius dihadapi oleh siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi (Aihie & Ohanaka, 2019).

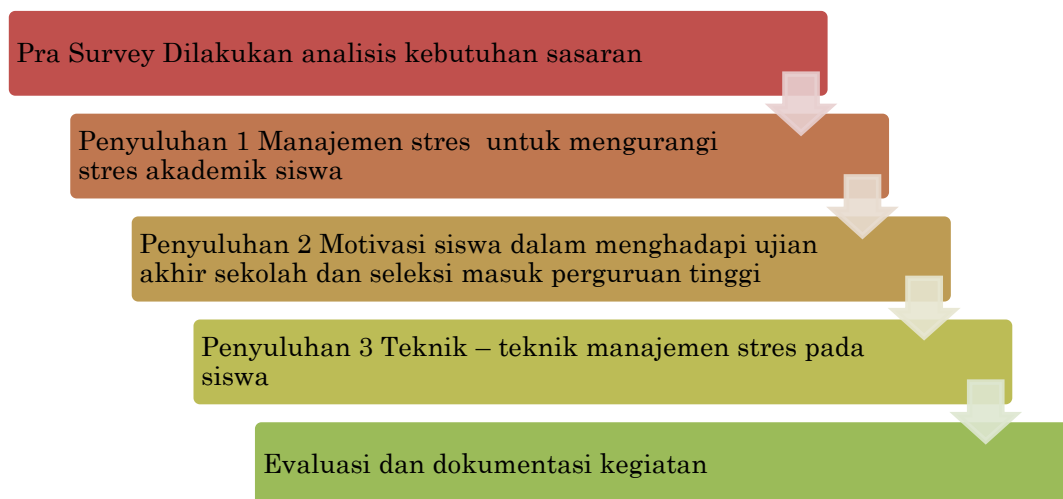
Beberapa penelitian yang lain menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA di Indonesia cukup tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Komisi Nasional Hak Asasi Manusia Indonesia (Komnas HAM) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat stres dan tekanan yang dirasakan oleh siswa SMA di Indonesia mencapai 71,36%. Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh Indonesian Education Watch pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa SMA di Indonesia merasa stres dalam menghadapi ujian akhir sekolah dan seleksi perguruan tinggi (Kurniasih & Liza, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang serius dan perlu mendapatkan perhatian lebih dari semua pihak, termasuk orangtua, guru, dan pemerintah, untuk membantu siswa mengelola stres dengan baik dan meningkatkan motivasi dalam belajar dan menghadapi ujian. Berdasarkan tingginya masalah stres akademik pada siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA), beberapa solusi yaitu melakukan manajemen stres pada siswa menjadi sangat penting untuk meningkatkan motivasi mereka dalam menghadapi ujian-ujian tersebut. Dengan manajemen stres yang baik, siswa dapat mengatasi ketegangan dan cemas yang muncul, sehingga dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik dan fokus dalam menghadapi ujian. Manajemen stres pada siswa mencakup berbagai teknik dan strategi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian. Teknik-teknik seperti relaksasi, visualisasi, dan pemecahan masalah dapat membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan motivasi mereka dalam menghadapi ujian. Dengan meningkatnya persaingan di dunia pendidikan saat ini, manajemen stres pada siswa menjadi hal yang sangat penting. Dengan manajemen stres yang baik, siswa dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang, fokus, dan percaya diri, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih baik dan mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam diri mereka sendiri.

Maka dari itu dalam rangka melaksanakan Dharma pengabdian kepada masyarakat, kami mengadakan penyuluhan kepada siswa SMA yang bertujuan untuk meningkatkan Motivasi dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan Pra Masuk Perguruan Tinggi ditandai dengan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres yang dialami selama persiapan ujian akhir sekolah dan proses pra masuk perguruan tinggi guna meningkatkan motivasi dan kinerja akademik mereka sehingga diharapkan siswa mempunyai motivasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi akademik dan memahami keterampilan manajemen waktu, teknik belajar efektif, dan strategi ujian untuk menghadapi Ujian akhir sekolah dan masuk Perguruan Tinggi (Xu et al., 2019).

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan yang dilakukan secara tatap muka pada 35 siswa kelas XII. Penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari di kelas. Pemateri diberikan oleh 3 narasumber yaitu 3 dosen. Kegiatan ini juga dibantu oleh 1 dosen untuk mempersiapkan prasarana yang dibutuhkan berupa leaflet, souvenir berupa buku dan alat tulis yang akan diberikan pada peserta sosialisasi. Mahasiswa juga dilibatkan sebanyak 2 orang untuk membantu menyebarkan leaflet, pre dan post test pada saat dilaksanakan kegiatan penyuluhan.



**Gambar 1.** Bagan Alir kegiatan PKM

Pada Gambar 1 menjelaskan bahwa Tahapan–tahapan pelaksanaan pengabdian ini dimulai dari melakukan pra survei tujuannya yaitu untuk menganalisis kebutuhan sasaran dalam pengabdian ini dengan cara melakukan observasi dan wawancara, selanjutnya menentukan sasaran siswa yang akan diberikan sosialisasi manajemen stres untuk meningkatkan motivasi siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah dan pra masuk

perguruan tinggi sehingga bisa lebih efektif dan mengurangi tingkat kecemasan pada siswa.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 2.** Memberikan Leaflet dan Pretest

Pada Gambar 2 Menjelaskan Kegiatan pemberian materi/penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 24 Juli 2023 di SMA N 2 Brebes dan dihadiri oleh 35 siswa kelas XII, 3 narasumber dan 2 mahasiswa. Acara dimulai pukul 09.00 WIB dan semua siswa diberikan sebuah pretest untuk mengukur seberapa tinggi tingkat stres akademik siswa tersebut, yang dibagikan oleh mahasiswa Prodi Keperawatan Politeknik Harapan Bersama. Dari 35 siswa terdapat 5 orang (14,3%) memiliki stres tinggi dikarenakan banyaknya tugas dan tuntutan dalam masuk perguruan tinggi, 12 orang (34,3%) memiliki stres sedang karna akan menghadapi ujian akhir sekolah dan ujian pra masuk perguruan tinggi, dan 18 orang (51,4%) memiliki stres ringan dimana siswa tersebut tidak terlalu memikirkan tentang ujian akhir sekolah maupun masuk perguruan tinggi.



**Gambar 3.** Pemberian materi tentang Konsep stres akademik siswa

Selanjutnya penyuluhan ke 1, Saudara Nanda Bachtiar memberikan materi tentang Stres dan Manajemen Stres meliputi gejala umum Stres pada siswa SMA yang mau menghadapi ujian akhir sekolah dan Pra masuk perguruan tinggi, dampak positif dan negatif, cara-cara pengendalian stres,

dan konsep spiritual dalam islam seperti hakikat doa, belajar berfikir positif dan belajar bersyukur, seperti terlihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Pemberian materi tentang motivasi dan persiapan menghadapi uas.

Penyuluhan ke 2 dilaksanakan oleh Candra Andodo meliputi motivasi, atau tips dan trik dalam dalam menghadapi ujian akhir sekolah, persiapan SNBP dan SNBT dalam seleksi masuk perguruan tinggi, tips memilih jurusan dan kampus yang akan dipilih nantinya, dan gambaran menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, seperti terlihat pada Gambar 5.



**Gambar 5.** Pemberian materi tentang teknik relaksasi manajemen stres.

Selanjutnya penyuluhan ke-3 diberikan oleh Muhammad Ibnu Hasan terkait tehnik dalam manajemen stres tersebut, bagaimana kita bisa mengontrol stres yang dimiliki siswa dengan cara terapi relaksasi agar siswa dapat merasakan relax dalam menghadapi berbagai permasalahan yang akan dihadapi di sekolah dan setelah lulus sekolah nantinya. Untuk mengetahui kemampuan sasaran dalam menerima materi yang diberikan maka setelah materi ke-3 diberikan post test dan dilakukan sesi tanya jawab dimana semua narasumber mengajukan pertanyaan kepada peserta. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat djawab dengan benar oleh peserta.

**Tabel 1.** Hasil evaluasi Motivasi Siswa

	Motivasi Siswa			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Frekuensi (n)	23	8	4	35
Prosentase (%)	65,7%	22,8%	11,5%	83,1%

Pada Tabel 1 hasil evaluasi yang sudah diberikan yaitu sejumlah 23 (65,7%) siswa mengatakan motivasinya meningkat untuk terus semangat dalam belajar untuk menghadapi ujian akhir sekolah dan pra masuk perguruan tinggi, sejumlah 8 siswa (22,8%) mengatakan motivasi sedang dikarenakan masih sering mengalami kecemasan yang berlebihan dan sejumlah 4 siswa (11,5%) mengatakan motivasi rendah karena tidak ingin melanjutkan ke perguruan tinggi, dan memilih untuk bekerja dikarenakan adanya kendala biaya.

Kegiatan sosialisasi atau pendidikan kesehatan terkait Stres pada siswa yang dilakukan di sela pembelajaran pada siswa kelas XII SMA N 2 Brebes, setelah pekan kemaren sudah menjalankan Ujian Akhir Semester Genap kelas XI, dan libur semester, sekarang sudah melaksanakan proses belajar kembali semester ganjil di kelas XII, dimana mereka sebentar lagi akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan mengikuti SNBP atau SNBT seleksi masuk perguruan tinggi (Pra masuk perguruan tinggi). Siswa – Siswi peserta sosialisai ini terlihat sangat antusias selama proses pemberian materi karena memang topik yang disampaikan adalah kejadian yang sedang dialami siswa yaitu Manajemen Stres pada siswa. Apalagi saat pemateri menyampaikan alasan kenapa kita perlu memahami pentingnya mengontrol dalam pengendalian Stres pada siswa dimana dijelaskan gejala umum Stres pada siswa terkait dampak positif dan negatif Stres tersebut. Peserta penyuluhan adalah anak remaja atau diusia 17 – 18 tahun, pada usia ini biasanya sudah mulai muncul kenakalan – kenakalan remaja, yang sebagian besar muncul dikalangan anak SMA atau yang sering dikenal masa putih abu – abu. Kenakalan remaja di sekolah menengah atas memiliki beberapa penyebab, dan salah satu faktor penyebabnya adalah stres akademik. Stres akademik mengacu pada tekanan yang dialami siswa karena tuntutan tinggi pada kinerja akademik, seperti tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan dari teman sekelas, atau harapan yang tinggi dari orang tua dan guru (Raudah et al., 2021).

Beberapa dampak stres akademik yang dapat berkontribusi terhadap kenakalan remaja pada siswa sekolah menengah yaitu Kontrol emosi yang buruk artinya Stres akademik dapat menyebabkan seorang siswa tidak dapat mengendalikan emosi dengan baik. Mereka mungkin merasa cemas, tertekan dan frustrasi oleh tuntutan akademik yang berlebihan. Untuk mengatasi perasaan negatif ini, mereka mungkin mencari jalan keluar melalui perilaku nakal atau negatif seperti mengabaikan tugas sekolah, bolos sekolah, atau terlibat dalam perilaku yang mengganggu. Penurunan



kualitas tidur artinya Stres akademik dapat mengganggu pola tidur siswa. Mereka mungkin mengalami kesulitan tidur, sulit tidur malam atau insomnia karena mereka selalu fokus pada pekerjaan sekolah dan memiliki harapan yang tinggi. Kurang tidur yang cukup dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku serta meningkatkan risiko perilaku kriminal pada siswa. Gangguan kesehatan mental artinya Stres akademis jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada anak muda. Anak muda dengan tekanan akademik yang tinggi biasanya merasa putus asa, kesal atau tidak berdaya. Untuk mengurangi stres, mereka mungkin mencari pelarian melalui perilaku kriminal seperti penyalahgunaan alkohol atau obat – obatan terlarang (Narkoba). Gangguan hubungan sosial artinya Stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa di sekolah. Mereka mungkin merasa terisolasi atau tertekan oleh teman sebayanya dan sulit mempertahankan hubungan yang sehat. Hal ini dapat menyebabkan perilaku nakal seperti intimidasi, konflik atau keterlibatan dalam kelompok yang tidak sehat (Wuthrich et al., 2020).

Penting untuk melibatkan siswa dalam strategi manajemen stres yang sehat dan memberikan dukungan emosional dan lingkungan belajar yang positif. Guru, orang tua, dan sekolah dapat mengurangi stres akademik, menyediakan sumber daya untuk dukungan mental dan emosional, dan mempromosikan pendekatan yang lebih holistik untuk pembelajaran dan penilaian siswa (Rochani, 2020).

Narasumber 1, Pak Nanda menjelaskan terkait gejala umum stres pada siswa sekolah menengah yang menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan Seleksi masuk perguruan tinggi dapat bervariasi, tetapi beberapa gejala umumnya adalah Ketegangan dan kecemasan yang meningkat, Siswa mungkin merasakan ketegangan dan kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut, mereka juga mengalami kegelisahan, sulit berkonsentrasi, atau sulit tidur. Perubahan kebiasaan tidur dan makan, stres dapat mempengaruhi kebiasaan tidur dan makan siswa. Mereka mengalami kesulitan tidur atau tetap tertidur, serta kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan. Perubahan Emosional, siswa yang mengalami stres dapat menjadi mudah tersinggung, mudah terluka, atau merasa sedih dan putus asa. Gangguan Fisik, beberapa siswa mungkin mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, kembung atau gangguan pencernaan karena stres. Menurunnya motivasi dan minat belajar, stres yang berkepanjangan dapat melemahkan motivasi dan minat belajar siswa. Mereka mungkin kehilangan minat untuk belajar dan merasa lelah secara emosional (Nisar, 2017).

Mengingat banyak sekali dampak negatif akibat stres tersebut, pematerei 1 menjelaskan juga terkait dampak positif stres pada siswa sekolah menengah, stres adalah kejadian normal yang dialami oleh semua orang, akan tetapi dampak positifnya adalah membuat mereka dapat bekerja lebih



cepat karena dikejar deadline sehingga memotivasi mereka untuk belajar lebih banyak dan mencapai hasil yang lebih baik seperti meningkatnya kreativitas siswa itu akan muncul, stres juga dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan di masa depan (Winda Samitha, 2021).

Pemateri 2, Bapak Candra juga menambahkan terkait Motivasi dalam melaksanakan Ujian akhir sekolah, persiapan SNBP dan SNBT, pemilihan jurusan dan universitas, serta kehidupan menjadi mahasiswa di perguruan tinggi merupakan langkah penting dalam perjalanan pendidikan. Motivasi menghadapi ujian akhir sekolah (Tetapkan tujuan yang jelas, Tetapkan tujuan akademik yang ingin Anda capai dan gunakan sebagai motivasi untuk belajar, Buatlah rencana belajar yang teratur, Buatlah rencana belajar yang terstruktur dan ikuti dengan disiplin. Jangan lupa istirahat, Istirahat yang cukup membantu otak dan tubuh Anda memproses informasi dengan lebih efisien. Temukan inspirasi, Temukan inspirasi dari orang-orang yang telah mencapai kesuksesan di bidang yang Anda minati atau cerita motivasi) (Gani & Mahmud, 2018).

Tips memilih jurusan dan kampus yang akan dipilih oleh siswa yaitu (Ketahui minat dan keterampilan siswa pilih jurusan yang sesuai dengan minat dan keterampilan siswa. Juga pertimbangkan kemungkinan karir dan peluang masa depan. Temukan informasi tentang kampus, cari tahu tentang kurikulum, fasilitas, reputasi, dan peluang kerja setelah lulus di universitas dan kampus terbaik yang menjadi pilihan. Bicaralah dengan orang yang berpengalaman, diskusikan pilihan siswa dengan orang tua, guru, atau siswa yang sedang mempelajari profesi yang diminati. Menghadiri acara orientasi dan pameran pendidikan, hadiri acara yang memberikan informasi tentang berbagai jurusan dan kampus untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas (Trigueros et al., 2020).

Pemateri 2 juga menjelaskan terkait gambaran menjadi mahasiswa di perguruan tinggi adalah belajar mandiri di perguruan tinggi ada lebih banyak waktu dan kebebasan dalam studi. Itulah mengapa penting untuk mengembangkan keterampilan belajar mandiri dan merencanakan waktu dengan baik. Aktif di kampus, bergabunglah dengan klub, organisasi, atau kegiatan ekstrakurikuler yang diminati. Ini akan membantu siswa memperluas jejaring sosial dan mengembangkan keterampilan di luar lingkungan akademik. Manfaatkan fasilitas dan sumber daya kampus, perguruan tinggi menawarkan berbagai fasilitas seperti perpustakaan, dan laboratorium. Gunakan kesempatan ini untuk mendukung kegiatan akademik dan pengembangan diri siswa. Belajar dengan Dosen atau Profesor dan Teman Sekelas, bekerja dengan teman sekelas dan membangun hubungan yang baik dengan fakultas akan membantu siswa mendapatkan dukungan akademis dan pembelajaran yang lebih baik (Bahadorani et al., 2021).

Pemateri ke 3, Bapak Ibnu memberikan materi tentang langkah-langkah dalam mengontrol atau pengendalian stres, serta teknik-teknik dalam mengurangi stres pada siswa yaitu Mengatur waktu dengan baik, siswa perlu membuat jadwal belajar yang teratur dan efektif. Mereka juga perlu mengatur waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Mengadopsi pola hidup sehat, memiliki pola tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi stres. Menggunakan teknik relaksasi, siswa dapat mencoba teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan. Mendapatkan dukungan sosial, berbagi stres dengan teman, keluarga, atau guru dapat membantu mengurangi beban emosional. Mendapatkan dukungan dari orang terdekat dapat memberikan rasa kepercayaan diri dan motivasi (Fakhriyani, 2021).

Pemateri 3 juga menjelaskan terkait terapi spiritual atau konsep spiritual dalam Islam juga dapat membantu mengendalikan stres. Beberapa konsep yang dapat diterapkan adalah Hakikat doa, doa dianggap sebagai sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT. Siswa dapat melakukan doa sebagai bentuk pengabdian dan memohon bantuan Allah SWT dalam menghadapi stres dan ujian. Belajar berfikir positif, islam mendorong umatnya untuk berpikir positif dan mempercayai bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah SWT. Siswa dapat mengembangkan pola pikir yang positif dan menghadapi stres dengan sikap yang lebih optimis. Belajar bersyukur, islam mengajarkan pentingnya bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Siswa dapat mengembangkan rasa syukur dalam setiap situasi, termasuk saat menghadapi stres, sebagai bentuk pengendalian diri dan mengurangi beban emosional (Malfasari et al., 2021).

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengendalikan stres, dan apa yang berhasil untuk satu orang mungkin tidak berlaku untuk yang lain. Jika stres yang dialami siswa terus berlanjut dan mengganggu kesejahteraan mereka, penting untuk mencari bantuan dari profesional seperti konselor atau psikolog (Wuthrich et al., 2020).

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan berikut ini: (1) Pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dengan solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu peningkatan motivasi dalam manajemen stres pada siswa kelas XII. Kesimpulannya adalah meningkatnya pengetahuan stres siswa meliputi gejala umum stres, dampak negatif dan positif stres, motivasi, tips dan trik dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi SNBP dan SNBT, serta cerdas dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, gambaran menjadi mahasiswa dan siswa dapat melakukan teknik-teknik relaksasi *guide*

*imagery* untuk mengurangi stres dalam menghadapi ujian dan siswa juga dapat mengendalikan stres dengan cara meningkatkan spiritual dalam islam, hakikat doa dan belajar bersyukur, sehingga motivasi siswa akan meningkat dan bisa menghadapi ujian akhir sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi dengan baik; dan (2) Kendala dalam kegiatan ini bisa teratasi dengan adanya grup peserta penyuluhan dalam media sosial (Whatsapp). Setelah kegiatan penyuluhan ini ditindaklanjuti oleh pihak sekolah untuk meningkatkan motivasi dalam manajemen stres pada siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi SNBP atau SNBT (pra masuk perguruan tinggi) sehingga siswa dapat memilih jurusan di perguruan tinggi yang tepat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, *9*(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Bahadorani, N., Lee, J. W., & Martin, L. R. (2021). Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports*, *11*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93470-8>
- Fakhriyani, D. V. (2021). *Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 (The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During the Covid-19 Pandemic)*. 465. <https://doi.org/10.31234/osf.io/desg9>
- Gani, & Mahmud. (2018). *Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi*.
- Kartini, & Kurniawan. (2019). *Management Stress (Manajemen Stres)*.
- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, *7*(2). <https://doi.org/10.18196/di.7296>
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febtrina, R., Herniyanti, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L. B., Sekaki, P., & Tim, L. B. (2021). *Kondisi Mental Emosional Pada Remaja*.
- Nabila, & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, *12*(2), 156–165.
- Nisar, Q. A. and I. A. (2017). Impact of Rewards , Recognition & Job Stress on Job Performance and Job Impact of Rewards. *Journal of Health Care Quality*, 0–17.
- Rahmita, G., Hakim, U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2019). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*.
- Raudah, Farida, Yulia Budiarti, Lia, Ririn Lestari, & Dhian. (2021). *Stres dengan Motivasi Belajar Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Reguler Fakultas Kedokteran Unlam Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI)*.

- Rochani. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, 11–21.
- Rubiyanti, & Yanti. (2020). *Motivasi Dan Manajemen Stress*.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trisnolerah, Joseph, W. B. S., & Kapantow, N. N. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas X Dan Xi Di Smk Negeri 2 Manado. *Pharmacon*, 5(2), 114–121.
- Wijaya. (2013). Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Reguler Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). *Dunia Keperawatan*, 3(1), 44–55. <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/1705>
- Winda Samitha. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa Iain Batusangkar*.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research and Theory*, 27(2), 162–169. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1488967>
- Zhdanov, R. I., Kupriyanov, R. V, Zhdanova, S. I., & Dvoenosov, V. G. (2018). Relationship between haemostasis parameters and anxiety under examination stress. *Indian Journal of Hematology and Blood Transfusion*, 34, 727–730.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (n.d.). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).