

INTISARI

Latar belakang : Stres adalah proses dimana keadaan lingkungan telah melebihi kemampuan adaptasi seseorang, dan juga berefek pada perubahan psikologis serta biologis seseorang yang dapat meningkatkan resiko penyakit. Dampak stres dapat muncul berupa keluhan fisik, kecemasan, depresi dan masalah kesehatan lainnya. Remaja harus dibekali dengan kemampuan manajemen stres sebagai pencegahan stres itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektifitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat stres pada remaja awal.

Metode : *Quasi-eksperimental studies* dengan pendekatan *pretest dan post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan pada 18 anak pada masing-masing kelompok di SMP N 4 Yogyakarta. Setelah dilakukannya *pretest* pada kedua kelompok, dilakukan pelatihan manajemen stres kelompok intervensi. Setelah pelatihan selesai, dilakukan *post test* di kedua kelompok untuk mengukur perubahannya tingkat stres. Diagnosis tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42. Modul manajemen stres yang digunakan pada penelitian ini adalah modul CERDAS (Cendekiawan Muda Bersama Wujudkan Indonesia Sehat).

Hasil : Analisis data menggunakan t-tes berpasangan, dimana didapatkan hasil 0,004 ($p = <0,05$) untuk kelompok intervensi dan 0,958 ($p = >0,05$) yang memiliki arti bahwa pelatihan manajemen stres terbukti efektif pada kelompok intervensi yang mendapatkan pelatihan daripada kelompok kontrol yang tidak mendapat pelatihan.

Kesimpulan : Pelatihan manajemen stres terbukti efektif dalam menurunkan stres pada remaja awal.

Kata Kunci : Stres, Manajemen Stres, Remaja Awal.

ABSTRACT

Background : Stress are process where the environment has exceeded one's adaptability, and has an effect on a person's psychological and biological where it can be rising the risk of illness. The effect of stress can arise in the form of physical complaints, anxiety, depression and other health problems. Adolescents must be equipped with stress management abilities as stress prevention. The purpose of this study was to analyze effectiveness of stress management module training on stress levels in early adolescents.

Method : Quasi-experimental studies with the pretest and post test approach in the intervention group and the control group conducted on 18 children in each group in SMP N 4 Yogyakarta. After doing the pretest in both groups, training of stress management was begin in the intervention group. After the training was completed, post-tests were carried out in both groups to measure changes in stress levels. Diagnosis of stress levels using the DASS 42 questionnaire. Module used in this study is module CERDAS (Cendekiawan Muda Bersama Wujudkan Indonesia Sehat)

Result : Analysis of the data using paired t-tests, where the results obtained 0.004 ($p = < 0.05$) for the intervention group and 0.958 ($p = > 0.05$) which means that stress management training proved effective in the intervention group that received stress management training, rather than the group controls that were not trained.

Conclusion : Stress management training proved effective reduce stress in adolescent

Keyword : Stress, Management Stress, Adolescent