

Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres pada Remaja Korban Bullying di SMPN 5 Kota Magelang

Moh Ridwan¹ Erna Erawati² Suci Widayanti³

Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia^{1,2}

RSJ Prof. DR. Soeroyo Magelang³

Email: mohridwan02809@gmail.com¹ ernaerawati57@yahoo.com²
suciwidayanti.sw@gmail.com³

Abstrak

Pendahuluan: Bullying pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres akibat bullying. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap remaja korban bullying di SMP Negeri 5 Kota Magelang sebagai upaya meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis dan mengurangi dampak negatif bullying. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Kota Magelang dengan subjek penelitian remaja korban bullying. Intervensi berupa pelatihan manajemen stres diberikan kepada seluruh responden. Data dianalisis menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Ranks Test dengan tingkat signifikansi 5%. **Hasil dan Pembahasan:** Responden berusia 13–16 tahun dengan mayoritas berusia 15 tahun. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stres ($Z = -3,631$; $p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres sebagai dampak bullying. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres merupakan intervensi yang efektif untuk memperkuat mekanisme koping dan mendukung pemulihan kesehatan mental remaja korban bullying. **Kesimpulan dan Saran:** Pelatihan manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan remaja korban bullying dalam mengelola stres di SMP Negeri 5 Kota Magelang. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan sekolah dan program bimbingan konseling sebagai bagian dari upaya promotif dan rehabilitatif kesehatan mental siswa, serta perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi.

Kata Kunci: Manajemen Stress, Aspek Psikis, Remaja, Korban Bullying

Abstract

Introduction: Bullying in adolescents is a mental health problem that has a negative impact on students' psychological condition, so effective interventions are needed to improve adolescents' ability to manage stress due to bullying. **Objective:** This study aims to analyze the effect of stress management training on adolescent victims of bullying at SMP Negeri 5 Kota Magelang as an effort to improve psychological adaptation skills and reduce the negative impact of bullying. **Method:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted at SMP Negeri 5 Kota Magelang with adolescent victims of bullying as research subjects. Interventions in the form of stress management training were given to all respondents. Data were analyzed using the nonparametric Wilcoxon Signed-Ranks Test with a significance level of 5%. **Results and Discussion:** Respondents were aged 13–16 years with the majority being 15 years old. The results of the analysis showed a significant difference between scores before and after stress management training ($Z = -3.631$; $p = 0.000$), which indicates that the training was able to improve adolescents' ability to manage stress as a result of bullying. These findings indicate that stress management training is an effective intervention to strengthen coping mechanisms and support the mental health recovery of adolescent victims of bullying. **Conclusions and Recommendations:** Stress management training significantly improved the ability of adolescent victims of bullying to manage stress at SMP Negeri 5 Magelang City. This program is recommended to be integrated into school health services and guidance and counseling programs as part of student mental health promotion and

rehabilitation efforts, and needs further study through research with a larger sample size and a control group to strengthen the evidence of the intervention's effectiveness.

Keywords: *Stress Management, Psychological Aspects, Adolescents, Victims of Bullying*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Bullying pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat dan kesehatan jiwa yang masih menjadi perhatian global karena berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, perkembangan sosial, serta prestasi akademik siswa. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa kekerasan antarteman (peer violence) masih menjadi masalah yang dialami jutaan remaja di seluruh dunia dan berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri, hingga bunuh diri (World Health Organization [WHO], 2020). Di Indonesia, bullying masih sering ditemukan pada lingkungan sekolah sehingga memerlukan upaya pencegahan dan penanganan yang komprehensif. Menurut Olweus (1993, 2008), bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Remaja yang menjadi pelaku bullying umumnya memiliki kecenderungan agresif, dominan, kurang memiliki empati, serta dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sosial yang kurang mendukung (Baldry & Farrington, 2000). Sebaliknya, korban bullying cenderung memiliki harga diri rendah, keterampilan sosial yang kurang, lebih sensitif terhadap tekanan sosial, dan mengalami kesulitan mempertahankan diri. Kondisi tersebut menyebabkan korban lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, isolasi sosial, penurunan prestasi belajar, bahkan peningkatan risiko bunuh diri (Arseneault, 2018; WHO, 2020).

Berbagai program pencegahan bullying telah dikembangkan di sekolah, terutama melalui peningkatan iklim sekolah, penguatan hubungan antarteman sebaya, dan pengembangan kebijakan anti-bullying (Olweus, 2008). Namun demikian, sebagian besar intervensi masih berfokus pada pencegahan perilaku bullying dan perubahan lingkungan sekolah, sementara intervensi yang secara khusus bertujuan meningkatkan kemampuan korban dalam mengelola dampak psikologis akibat bullying masih relatif terbatas, terutama di Indonesia. Padahal, kemampuan manajemen stres merupakan salah satu bentuk koping adaptif yang dapat membantu remaja mengendalikan emosi, meningkatkan resiliensi, dan menurunkan dampak psikologis akibat pengalaman bullying (Lazarus & Folkman, 1984). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kecerdasan emosional, kemampuan regulasi emosi, dan strategi koping pada remaja (Fahriza et al., 2020; Ananda & Apsari, 2020). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengevaluasi efektivitas pelatihan manajemen stres pada remaja korban bullying yang dilaksanakan dalam konteks program kesehatan berbasis sekolah atau Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) mengenai efektivitas pelatihan manajemen stres sebagai intervensi promotif dan preventif bagi korban bullying di lingkungan sekolah menengah pertama di Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan solusi melalui pelatihan manajemen stres sebagai intervensi keperawatan jiwa berbasis sekolah untuk meningkatkan kemampuan koping remaja korban bullying. Pelatihan ini diharapkan mampu memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali sumber stres, mengelola emosi, mengembangkan strategi koping adaptif, serta mengurangi dampak psikologis akibat bullying. Selain memberikan manfaat bagi siswa, intervensi ini berpotensi diintegrasikan ke dalam program

UKS melalui kolaborasi antara sekolah, puskesmas, guru bimbingan konseling, dan perawat kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap remaja korban bullying di SMP Negeri 5 Kota Magelang. Secara khusus penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik responden serta menganalisis perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stres. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan program promosi kesehatan jiwa remaja di sekolah, memperkuat peran perawat dalam pelayanan kesehatan jiwa komunitas, serta mendukung implementasi program UKS yang berorientasi pada promotif dan preventif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental tipe one-group pretest–posttest. Desain ini dipilih karena bertujuan mengevaluasi perubahan kondisi psikologis remaja korban bullying sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan manajemen stres. Pemilihan desain quasi-experimental didasarkan pada pertimbangan etis dan administratif sehingga tidak memungkinkan dilakukan randomisasi maupun pembentukan kelompok kontrol di lingkungan sekolah. Dibandingkan dengan penelitian deskriptif atau survei, desain ini memiliki keunggulan karena mampu mengukur perubahan yang terjadi akibat intervensi melalui perbandingan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama, sehingga lebih sesuai untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan di lingkungan sekolah.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Kota Magelang pada bulan Januari sampai Juni 2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX C dan IX D yang teridentifikasi sebagai korban bullying berdasarkan hasil skrining awal dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Kriteria inklusi meliputi responden yang diikutsertakan dalam penelitian harus memenuhi seluruh kriteria berikut: siswa aktif kelas IX SMP Negeri 5 Kota Magelang; berusia 13–16 tahun; teridentifikasi sebagai korban bullying berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen bullying yang telah ditetapkan oleh peneliti atau berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK); bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, mulai dari pretest, pelatihan manajemen stres, hingga posttest; mendapat persetujuan tertulis dari orang tua/wali (informed consent) dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa sedang menjalani terapi atau konseling psikologis intensif yang dapat memengaruhi hasil intervensi.

Jumlah responden sebanyak 52 siswa. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Magelang (kelas IXA–IXG). Sampel dipilih menggunakan teknik quota random sampling, sehingga setiap kelas memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel sesuai kuota yang telah ditentukan. Teknik ini dipilih untuk memperoleh distribusi responden yang lebih representatif dan mengurangi kemungkinan bias berdasarkan karakteristik kelas. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelatihan manajemen stres, sedangkan variabel dependen adalah kondisi psikologis remaja korban bullying, yang diukur melalui tingkat stres, pengetahuan mengenai dampak bullying, kemampuan mengatasi bullying, dan faktor risiko bunuh diri. Tahapan penelitian diawali dengan memperoleh izin penelitian dari pihak sekolah dan persetujuan responden. Selanjutnya dilakukan pretest menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur kondisi awal responden. Setelah pretest, seluruh peserta mengikuti pelatihan manajemen stres yang disusun berdasarkan modul pelatihan yang meliputi pengenalan stres, dampak bullying terhadap kesehatan mental, teknik relaksasi, pengelolaan emosi, pemecahan masalah (problem solving), dan strategi koping adaptif. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka dalam kelompok dengan metode ceramah

interaktif, diskusi, simulasi, dan latihan praktik. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai, responden kembali mengisi instrumen posttest untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode. Pertama, kuesioner, yaitu instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan mengenai bullying, kemampuan manajemen stres, dan faktor risiko bunuh diri. Kedua, observasi langsung, yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan pelatihan di ruang kelas SMP Negeri 5 Kota Magelang untuk menilai keterlibatan peserta, keaktifan dalam diskusi, kemampuan mengikuti latihan, dan kepatuhan terhadap prosedur pelatihan. Hasil observasi dicatat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Ketiga, dokumentasi, berupa daftar hadir peserta, catatan lapangan (field notes), serta dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto selama pelaksanaan pelatihan. Dokumentasi digunakan untuk mendukung keterlaksanaan intervensi dan dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah serta persetujuan peserta sesuai dengan prinsip etik penelitian. Selain itu, data karakteristik responden diperoleh dari administrasi sekolah dengan persetujuan pihak sekolah. Data yang telah terkumpul dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Wilcoxon Signed-Ranks Test, karena berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan remaja korban bullying dalam mengelola stres. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian pada bagian pendahuluan, yaitu apakah pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan kemampuan remaja korban bullying dalam menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman bullying. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan terbukti efektif sebagai intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan coping remaja. Berdasarkan hasil penelitian rentang usia antara 13-16 tahun, berdasarkan jumlah usia berturut dari yang paling banyak yaitu 15 tahun, 14 tahun kemudian 13 tahun dan 16 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	31
2	Perempuan	21
	Total	52

Berdasarkan tabel diatas jumlah paling banyak laki -laki yaitu 31 siswa dan perempuannya 21.

Tabel 2 . Karakteristik Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah
1	13 tahun	3
2	14 tahun	19
3	15 tahun	27
4	16 tahun	3
	Total	52

Berdasarkan tabel diatas untuk usia yang paling banyak 15 tahun yaitu 27 siswa, kemudian usia 14 tahun sebanyak 19 siswa, usia 16 tahun 3 siswa dan usia 13 tahun juga 3 siswa. Karakteristik responden yang didominasi oleh usia 15 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase pertengahan remaja (middle adolescence), yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya sensitivitas terhadap hubungan sosial, penerimaan teman sebaya, dan pembentukan identitas diri. Pada fase ini, pengalaman bullying memiliki dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan pada usia lainnya karena remaja sedang membangun konsep diri dan harga diri (Steinberg, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan mengelola stres menjadi sangat penting untuk mencegah berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data variabel terikat yaitu skor untuk pengaruh pelatihan manajemen stress pd remaja korban bullying. Karena sample lebih dari 50 maka uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p = 0,056$ untuk skor pre test dan nilai $p = 0,000$ untuk skor post test, dengan demikian sebaran data pre test berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$, post test tidak berdistribusi normal, karena data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$. Karena ada salah satu sebaran data yang tidak normal maka uji hipotesis menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test, hipotesis diterima apabila diperoleh nilai signficancy $< 0,05$. Hasil analisa data dengan uji wilcoxon dapat dilihat dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Korban Bullying

Data	Mean rank	z hitung	p
Pre test	17,12	3,631	0,000
Post test			

Dari hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh hasil yang signifikan antara pre test dan post tes, pengaruh pelatihan manajemen stress pd remaja korban bullying. Hal ini dapat diartikan ada pengaruhnya dengan diberikan pelatihan manajemen stress pd remaja korban bullying di SMPN 5 Kota Magelang. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Moore et al. (2023) yang menunjukkan bahwa program pelatihan coping berbasis sekolah secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan distress psikologis pada remaja. Demikian pula, penelitian oleh Arseneault (2018) menjelaskan bahwa dampak bullying terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan apabila remaja memperoleh intervensi psikososial yang meningkatkan resiliensi dan kemampuan coping. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa pelatihan manajemen stres bukan hanya mengurangi respons emosional negatif, tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori transaksi stres dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres bukan hanya dipengaruhi oleh besarnya tekanan yang dialami individu, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam melakukan cognitive appraisal dan memilih strategi coping yang sesuai. Pelatihan manajemen stres memberikan keterampilan kepada peserta untuk mengenali sumber stres, mengevaluasi respons emosional, serta menerapkan strategi penyelesaian masalah dan regulasi emosi sehingga persepsi terhadap situasi bullying menjadi lebih adaptif.

Selain itu, penelitian terbaru oleh WHO (2021) menegaskan bahwa program promosi kesehatan mental di sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini selaras dengan rekomendasi tersebut karena dilaksanakan di lingkungan sekolah, menggunakan pendekatan edukatif, serta melatih keterampilan praktis yang dapat diterapkan oleh siswa ketika

menghadapi situasi bullying. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengidentifikasi hubungan antara bullying dan stres atau mengukur tingkat coping remaja, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) pada penerapan pelatihan manajemen stres yang terstruktur sebagai intervensi langsung bagi remaja korban bullying di lingkungan sekolah menengah pertama. Pelatihan tidak hanya berfungsi meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan regulasi emosi, relaksasi, pengendalian pikiran negatif, dan penyelesaian masalah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi yang mudah direplikasi sebagai bagian dari program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), pelayanan kesehatan jiwa sekolah, maupun program promosi kesehatan remaja.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan manajemen stres dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan sekolah sebagai upaya preventif untuk mengurangi dampak psikologis bullying. Implementasi program secara berkala melalui kolaborasi antara guru, perawat sekolah, konselor, dan orang tua diharapkan mampu meningkatkan kemampuan coping, memperkuat resiliensi, serta menurunkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Beberapa penyebab dari timbulnya masalah tersebut diungkapkan oleh Andriyani (2019), kecanggungan dalam pergaulan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perubahan pandangan hidup dan petunjuk hidup, adanya sikap menentang orang tua, pertentangan dalam dirinya sering menjadi pangkal dari pertentangan dengan orang tua, kegelisahan akibat menginginkan banyak hal tapi tak dapat memenuhi semuanya, sering berekspresi dan bereksplorasi, banyak fantasi khayalan dan bualan, cenderung membentuk kelompok dan cenderung beraktifitas dalam kelompok.

Seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai remaja kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi ia ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang-tua, disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan orang-tuanya. Orang-tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa remaja mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi remaja yang selalu perlu dibantu. Orang-tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik diantara keduanya. Apabila konflik antara orang-tua dan remaja, menjadi berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai hal yang negatif, baik bagi remaja itu sendiri maupun dalam hubungan antara dirinya dengan orang-tuanya. Kondisi demikian merupakan suatu stresor bagi remaja; yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks, baik fisik, psikologik maupun sosial termasuk pendidikan. Bastable (2006) menyebutkan bahwa pendidikan penting untuk meningkatkan ketrampilan mengelola stres. Pendidikan pasien dapat. Antara lain dapat timbul berbagai keluhan fisik yang tidak jelas penyebabnya, maupun berbagai permasalahan yang berdampak sosial seperti malas sekolah, membolos, ikut perkelahian antara pelajar (tawuran) menyalahgunakan Napza, bahkan kondisi yang terburuk adalah melakukan bunuh diri. Namun penelitian Hanifah (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP Negeri 3 Tempel yaitu problem focused coping (40.8%) dan terhadap emotion focused coping (35.4%). Dari penelitian tersebut dukungan sosial juga memberikan dampak pada coping terhadap stres yang dialami remaja.

Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh hasil yang signifikan antara pre test dan post tes, pengaruh pelatihan manajemen stress pd remaja korban bullying. Hal ini dapat diartikan ada pengaruhnya dengan diberikan pelatihan manajemen stress pd remaja korban bullying di SMPN 5 Kota Magelang. Manajemen stress disebut juga dengan istilah coping. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 221), coping adalah proses mengelola tuntutan

(internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Gaol (2016) menyebutkan bahwa respon terhadap stres tergantung stimulus dan kemampuan mengelola stres. Coping terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal secara konflik di antaranya. Weiten dan Lloyd (Farid Mashudi, 2012: 221) mengemukakan bahwa coping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori transaksi stres dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres bukan hanya dipengaruhi oleh besarnya tekanan yang dialami individu, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam melakukan cognitive appraisal dan memilih strategi coping yang sesuai. Pelatihan manajemen stres memberikan keterampilan kepada peserta untuk mengenali sumber stres, mengevaluasi respons emosional, serta menerapkan strategi penyelesaian masalah dan regulasi emosi sehingga persepsi terhadap situasi bullying menjadi lebih adaptif. Sumber utama terjadinya stress pada masa ini adalah konflik atau pertentangan antara dominasi peraturan dan tuntutan orangtua dengan kebutuhan remaja untuk bebas atau dari peraturan tersebut. Banyaknya reaksi penyesuaian remaja yang negatif merupakan pernyataan dari upaya-upaya untuk mencapai kebebasan tersebut. Gejala-gejala umum tentang kesulitan remaja dalam menyesuaikan diri ini antara lain membolos dari sekolah, bersikap keras kepala atau melawan, berbohong, dan lain sebagainya. Manajemen stress atau yang disebut juga dengan coping pada remaja tidak jauh berbeda dengan macam-macam manajemen stress atau coping yang sudah dijelaskan diatas. Cara remaja bereaksi terhadap stres sebetulnya mirip dengan cara orang dewasa. Reaksi-reaksi yang umum misalnya merasa takut, cemas, sedih, dan marah. Tingkah-laku remaja yang mengalami stres mungkin berubah, tetapi pada umumnya tiap remaja bereaksi dengan cara yang berbeda. Ada remaja yang menjauhkan diri dari orang lain, ada yang menyerang orang lain, dan ada pula yang secara aktif mencari kenyamanan dari orang lain. Namun, ada suatu pola umum dalam sikap pemecahan ini. Cara pertama adalah problem solving atau memecahkan permasalahan dengan mengubah situasi atau menghindari masalah. Cara yang lainnya adalah managing emotions atau mengelola emosi yang meliputi pengontrolan pikiran dan perasaan. Kedua metode ini bisa efektif, tergantung pada apa masalahnya dan kapan masalah tersebut mulai timbul.

Manajemen stres merupakan upaya mempertahankan diri pada tingkat stimulasi yang sehat dan menyenangkan. Pada latihan manajemen stress ini akan dilatih beberapa teknik mengontrol stress agar mengurangi dampak psikis korban bullying. Belajar mengaplikasikan bagaimana teknik-teknik itu akan memberikan kontrol yang besar bagi remaja dalam kehidupannya dan menolong mereka mempertahankan tingkat stres pada level yang rendah (WHO, 2003). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi baru bahwa pelatihan manajemen stres tidak hanya menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki potensi implementasi yang luas sebagai model intervensi promotif-preventif dalam pelayanan kesehatan jiwa remaja berbasis sekolah. Temuan ini memperkuat perlunya pengembangan program manajemen stres yang terstandar sebagai bagian dari kebijakan sekolah dalam pencegahan dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab rumusan masalah bahwa pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap kemampuan manajemen stres pada remaja korban bullying di SMPN 5 Kota Magelang. Setelah mengikuti pelatihan, kemampuan remaja dalam mengelola stres

mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres merupakan intervensi yang efektif untuk membantu remaja korban bullying mengembangkan kemampuan coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis akibat bullying. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa pelatihan manajemen stres dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat diimplementasikan dalam program kesehatan jiwa berbasis sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja serta mengurangi dampak negatif bullying. Rekomendasi penelitian ini untuk Sekolah disarankan mengintegrasikan pelatihan manajemen stres ke dalam program kesehatan jiwa sekolah sebagai upaya pencegahan dampak psikologis bullying. Bagi guru, konselor, dan tenaga kesehatan sekolah perlu berkolaborasi dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang menjadi korban bullying agar memiliki kemampuan coping yang lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, atau menggunakan desain longitudinal maupun mixed methods untuk mengevaluasi keberlanjutan efektivitas pelatihan. Penelitian juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi manajemen stres, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, dan tipe kepribadian.

Novelty penelitian ini terletak pada evaluasi efektivitas pelatihan manajemen stres sebagai intervensi rehabilitatif bagi remaja korban bullying di lingkungan sekolah menengah pertama melalui desain quasi-eksperimental berbasis pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada identifikasi prevalensi bullying, faktor risiko, atau dampak psikologis yang ditimbulkannya, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi promotif-preventif yang secara langsung meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres akibat pengalaman bullying. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres menghasilkan perubahan yang signifikan setelah intervensi, sehingga menegaskan pentingnya penguatan kapasitas coping sebagai bagian dari layanan kesehatan mental berbasis sekolah. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas bukti ilmiah mengenai implementasi program manajemen stres yang mudah diaplikasikan di lingkungan pendidikan sebagai strategi rehabilitatif untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja korban bullying serta mendukung pengembangan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abada, T., Hou, F., & Ram, B. (2008). The effects of harassment and victimization on self-rated health and mental health among Canadian adolescents. *Social Science & Medicine*, 67(4), 557-567.
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1-11. doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420
- Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248-256. doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527
- Amrina, P. (2013). Pengaruh bullying terhadap motivasi belajar siswa kelas VII di SMPN 31 Samarinda. Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda: Fakultas Psikologi
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405-421. https://doi.org/10.1111/jcpp.12841
- Baldry, A.C., & Farrington, D.P. (2000). Bullies and delinquents: Personal characteristics and parenting styles. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 10, 17-31.

- Bastable, S. (2006). *Essentials of patient education*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers
- Fahriza, I., Rayaginansih, S. F., & Agustina, E. R. (2020). Coping Strategies to Increase Adolescent Emotional Intelligence in the Pandemic Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–6. doi.org/10.26539/teraputik.41280
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. doi.org/doi:10.22146/bpsi.11224
- Hanifah, I. H. (2019). Dukungan Sosial dengan Coping Stres pada Siswa SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(10), 774–783.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2023). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 233–252.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Olweus, D. (2008). A profile of bullying at school. *Educational Leadership*, 65(6), 12–17.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.
- World Health Organization. (2021). *Guideline on school health services*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Global status report on preventing violence against children 2020*. WHO.