

Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan mengenai Pengelolaan Stres

Azizatul Adni

Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

Disubmit: 6 September 2024 | Direvisi: 28 September 2024 | Diterima: 24 Oktober 2024

Abstrak: Keberadaan karang taruna diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Karang Taruna dituntut untuk dapat aktif berperan dalam pencegahan dan penanganan permasalahan sosial yang terjadi sehingga dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis pengurus karang taruna. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan stress, sehingga pengurus karang taruna dapat menjaga kestabilan kondisi psikologisnya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Karang Taruna menggunakan konsep *community development*. Kegiatan dilakukan dengan metode psikoedukasi mengenai pengelolaan stres. Pada metode ini, paparan informasi dan pengalaman konkrit dilakukan secara paralel. Pengalaman konkrit (*concrete experience*) merupakan bentuk adaptasi metode *experiential learning*. Pengukuran perubahan pengetahuan dilakukan melalui pengisian pre-test dan post-test oleh peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang signifikan ($p = 0,038$) sebelum dan sesudah psikoedukasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan paparan dan pengalaman konkrit dinilai efektif dalam peningkatan pengetahuan pengurus Karang Taruna mengenai pengelolaan stres sebagai langkah awal dalam peningkatan kesadaran dan sikap dalam pengelolaan stres.

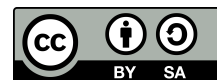
Kata Kunci: Pengelolaan Stres, Peningkatan Pengetahuan, Psikoedukasi

Abstract: Cities and districts have Karang Taruna, which is based in each village and has been regulated by ministerial regulations. Karang Taruna is an organization that was built to help develop the community's well-being. The government expects them to be involved in preventing and treating social problems. Karang Taruna had to be involved in various activities. Their roles and responsibilities can affect their psychological state. To protect their psychological state, increasing their knowledge about stress management is important. Community development concepts are used as an approach to design the program; Karang Taruna is encouraged to realize their psychological and figure out the way to manage their stress reaction. Psychoeducation is used as an approach to sharing knowledge and skills. The concrete experience, as an adapted approach from David A Kolb, is also used to help participants to be more related to the subjects. Pre-tests and post-tests were used to measure differences before and after psychoeducation. Statistics show that there is a significant ($p = 0,038$) mean difference between the pre-test and post-test. This means that psychoeducation is an effective method of increasing knowledge. These significant differences can be the first step to increasing another psychological factor, such as awareness and attitude.

Keywords: Community, Psychoeducation, Stress Management Development

Hak Cipta ©2025 Penulis

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



Penulis Korespondensi:

*Azizatul Adni

Email: azizatuladni@unram.ac.id

Cara sitasi: Adni, A. (2025). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan mengenai Pengelolaan Stres. *ADMA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 439-446.

Pendahuluan

Karang taruna merupakan organisasi yang dibentuk oleh masyarakat sebagai wadah generasi muda untuk mengembangkan diri, tumbuh, dan berkembang atas dasar kesadaran serta tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk generasi muda, yang berorientasi pada tercapainya kesejahteraan sosial bagi masyarakat ([Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna, 25, Kementerian Sosial, 2019](#)). Berdasarkan informasi di BPS Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdaftar sebanyak 6.739 Karang Taruna dan sebanyak 2.808 Karang Taruna yang berstatus aktif ([Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2022](#)). Provinsi NTB memiliki 703 Karang Taruna di seluruh Kabupaten/Kota dengan jumlah tertinggi di Kabupaten Lombok Tengah ([Dinas Sosial Provinsi NTB, n.d.](#)). Banyaknya jumlah karang taruna dan adanya Peraturan Menteri yang membahas mengenai karang taruna menunjukkan bahwa karang taruna merupakan organisasi yang penting untuk ada di tengah-tengah masyarakat.

Karang taruna memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat. Organisasi ini memiliki posisi yang cukup dekat dengan masyarakat sehingga dapat memahami kebutuhan masyarakat. Karang taruna menjalankan peran untuk memfasilitasi pengembangan usaha dan pemberdayaan pemuda dengan memberikan berbagai pelatihan ([Indriani et al., 2023](#)). Tidak hanya memfasilitasi masyarakat dalam bentuk aktivitas, Karang Taruna juga memiliki peran untuk melakukan mediasi kepada pemerintah. Dalam sebuah workshop Karang Taruna yang dilaksanakan oleh Dinas Sosial dan Kependudukan dan Catatan Sipil NTB mengungkapkan bahwa Karang Taruna memberikan rekomendasi kepada Pemerintah Provinsi NTB untuk dapat dilibatkan secara aktif dalam program pemerintah dan penanganan permasalahan sosial ([Tim Humas, 2016](#)). Peran tersebut sesuai dengan yang tercantum dalam Permensos ([2019](#)).

Karang Taruna memiliki tugas untuk mengembangkan potensi generasi muda dan masyarakat, berperan aktif dalam pencegahan dan penanggulangan permasalahan sosial melalui rehabilitas sosial, jaminan sosial, pemberdayaan sosial, dan perlindungan sosial serta program prioritas nasional ([Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna, 25, Kementerian Sosial, 2019](#)). Tuntutan tersebut mengharuskan Karang Taruna untuk berperan dalam proses pencegahan hingga penanganan permasalahan sosial. Karang Taruna diminta untuk lebih menyadari dan lebih sensitif terhadap kebutuhan masyarakat. Selain itu, Karang Taruna juga berperan untuk memberikan respon terhadap kebutuhan masyarakat. Besarnya peran tersebut tentunya dapat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami oleh Karang Taruna. Karang Taruna memiliki peran sosial yang cukup tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang bekerja dalam bidang sosial dapat mengalami level stres yang lebih tinggi dan rawan mengalami burnout ([Lloyd et al., 2002](#)). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada Karang Taruna untuk mengenali mengenai stres dan cara mengelola stres yang dirasakan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan Karang Taruna pada Dinas Sosial Kota Mataram. Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan pengembangan komunitas. Kenny (dalam Quimbo et al. (2018)) menjelaskan bahwa pengembangan komunitas merupakan proses, tugas, dan visi pemberdayaan komunitas untuk mengambil tanggung jawab kolektif dalam perkembangan mereka. Pada kegiatan ini, bagian komunitas yang dilibatkan adalah Karang Taruna.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam beberapa tahapan antara lain:



Gambar 1. Proses Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Pengisian *Pre-test*

Peserta diminta mengisi *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai stres dan pengelolaan stres.

2. Psikoedukasi

Psikoedukasi menurut Bauml & Pitschel-Walz (dalam Srivastava & Panday (2016)) merupakan informasi tersistem, terstruktur, dan bersifat mendidik mengenai penyakit, penanganan, dan termasuk aspek emosi sehingga orang lebih memahami bagaimana mengatasi penyakit. Hal ini merupakan metode intervensi yang dapat mengedukasi terkait tantangan atau permasalahan dalam hidup (Arfianto et al., 2022). Pada kegiatan ini materi yang dipaparkan terkait stress dan pengelolannya. Pendekatan konsep pembelajaran yang diterapkan adalah dengan mengadaptasi konsep *experiential learning* yang menekankan pada *concrete experience* dalam proses pembelajarannya (Kolb, 1984). Paparan materi dilakukan dengan menghubungkan antara pengalaman dan konsep teori mengenai stress dan juga manajemen stress. Materi yang disampaikan mulai dari pengenalan mengenai stress dan stressor, efek stress pada tubuh, manajemen stress, dan pengenalan mengenai *self-care*.

3. Diskusi

Kegiatan diskusi dilaksanakan secara paralel dengan paparan. Penerapan metode *concrete experience* akan membantu peserta menghubungkan antara pengalaman serta konsep. Hal tersebut dapat memicu banyak pertanyaan sehingga penting untuk memberikan kesempatan bagi peserta dalam berinteraksi dan diskusi secara langsung dalam proses paparan.

4. Pengisian *post-test*

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengisi *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan terkait materi yang disampaikan.

Pembahasan

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengisi *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan terkait materi yang disampaikan.

1. Memahami konsep stres dan stresor

Peserta ditampilkan beberapa gambar aktivitas atau bentuk kegiatan yang familier bagi peserta. Pada masing-masing gambar aktivitas peserta ditanyakan mengenai emosi yang dirasakan ketika melihat gambar tersebut. Tujuan dari aktivitas ini untuk menumbuhkan kesadaran mengenai muatan emosi yang muncul pada setiap aktivitas peserta. Selain itu, peserta diharapkan dapat menyadari mengenai bentuk aktivitas yang dapat menjadi pemicu ketidaknyamanan yang dirasakan. Pada tahap berikutnya, peserta diminta untuk berbagi pengalaman terkait aktivitas atau hal yang dapat memicu stres yang dirasakan. Peserta diharapkan dapat mengenali pemicu stres yang dirasakan.



Gambar 2. Proses Peserta Berbagi Mengenai Pengalaman

2. Efek stres pada tubuh

Pada paparan materi ini, peserta diberikan informasi mengenai reaksi tubuh ketika mengalami stres. Setiap reaksi pada sistem tubuh disertai dengan contoh mengenai bentuk reaksi yang dimunculkan. Setelah mendapatkan paparan, peserta diminta untuk mengingat kembali mengenai hal yang dirasakan atau sensasi yang dirasakan pada tubuhnya ketika mengalami stres tertentu.



Gambar 3. Proses Paparan Materi

3. Manajemen stres

Pengelolaan stres merupakan tahapan yang penting untuk diketahui. Paparan informasi mengenai pengelolaan stres diawali dengan pemutaran video terkait dampak buruk stres yang tidak tertangani. Setelah pemutaran video, peserta diberikan paparan mengenai mekanisme munculnya respons dalam situasi stres. Peserta kemudian diberikan informasi mengenai tahapan dalam mengelola stres serta bagian penting pada masing-masing tahapan.



Gambar 4. Paparan Materi

4. Self-care

Self-care merupakan tahapan paparan informasi mengenai contoh-contoh aktivitas yang dapat dilakukan untuk menenangkan diri ketika mengalami stres. Aktivitas tersebut dapat dilakukan secara mandiri. Relaksasi, *grounding*, dan *butterfly hug* merupakan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan. Peserta diajak untuk mempraktikkan masing-masing aktivitas secara langsung.



Gambar 5. Foto Bersama Kegiatan

Pre dan *post-test* dilakukan sebagai bentuk evaluasi metode paparan. Perubahan pengetahuan terlihat melalui data pada Tabel 1. Pada Tabel 1 terlihat bahwa terdapat perbedaan rerata nilai *pre* dan *post-test* peserta. Hasil pengisian form *pre* dan *post-test* menunjukkan bahwa

terdapat perubahan pengetahuan terutama peran pemicu dalam pengelolaan stres. Perbedaan rerata tersebut dinilai signifikan dengan hasil pengujian statistik pada Tabel 2.

Tabel 1. Data Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	29	4.00	8.00	6.2759	1.16179
Post_test	29	4.00	9.00	6.7586	1.21465

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	Post_test- pre_test
Z	-2.075a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038

Hasil uji beda menunjukkan perbedaan rerata yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan informasi mengenai stres dan pengelolaannya. Berdasarkan hasil pengujian statistik metode psikoedukasi dengan menerapkan pengalaman konkret dapat dijadikan sebagai metode dalam peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dijadikan sebagai fokus awal dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang menyasar Karang Taruna (Fajrin et al., 2022; Tobing et al., 2023). Metode yang digunakan antara lain dengan menggunakan penyuluhan (Tobing et al., 2023), metode paparan juga disertai dengan praktik *mindfulness* (Tobing et al., 2023). Peningkatan pengetahuan ini dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kesadaran dan sikap. Pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan dengan kesadaran siswa terkait lingkungan (Aminrad et al., 2013).

Kesimpulan

Metode psikoedukasi dengan mengombinasikan paparan serta pengalaman konkret dapat meningkatkan pengetahuan Karang Taruna mengenai stres dan pengelolaannya. Pengalaman konkret dapat mempermudah peserta untuk lebih terhubung dengan materi dan keterampilan teknis yang dipaparkan. Optimalisasi program dapat dilakukan dengan melaksanakan praktik terkait pengelolaan stres. Program dengan tahapan detail mengenai langkah pengelolaan stres dapat dilakukan dalam bentuk lokakarya. Kegiatan dalam bentuk lokakarya dapat membantu Karang Taruna mengetahui praktik dan pengalaman mendalam mengenai pengelolaan stres.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih pada Dinas Sosial Kota Mataram atas kesempatannya untuk berkegiatan bersama dengan Karang Taruna Kota Mataram.

Daftar Pustaka

Aminrad, Z., Zakariya, S., Hadi, A. S., & Sakari, M. (2013). Relationship between awareness, knowledge and attitudes towards environmental education among secondary

- school students in Malaysia [Publisher: Citeseer]. *World Applied Sciences Journal*, 22(9), 1326–1333. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=addab62e12c205b7a65eee4611577cc4bbfea7dc>
- Arfianto, M. A., Ibad, M. R., Widowati, S., & Aryani, H. R. (2022). The Psychoeducation Effect on the Emotional Mental Disorders Symptoms of Covid-19 Pandemic Survivors. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 153. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.153-162>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2022). Banyaknya Karang Taruna Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah 2020-2021. <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTc3Izl=/banyaknya-karang-taruna-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah-.html>
- Dinas Sosial Provinsi NTB. (n.d.). Jumlah Karang Taruna di Provinsi NTB. <https://sosial.ntbprov.go.id/karang-taruna/>
- Fajrin, H., Rachmawati, P., & Aprilia Putri, J. (2022). Edukasi Terkait Manajemen Stress pada Pemuda Karang Taruna Dusun Jarakan Desa Sendang Rejo, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 5(3), 1001–1005. <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v5i3.3354>
- Indriani, S., Amri, A. L., & Amir, R. (2023). Peranan Karang Taruna dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial di Desa Matajang Kecamatan Kahu Kabupaten Bone. *JAPPA: Jurnal Andragogi Pedagogi dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(3), 34–41. <https://doi.org/10.26858/jappa.v1i3.38531>
- Kolb, D. A. (1984, January). The Process of Experiential Learning. In *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development* (pp. 20–38, Vol. 1). Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), 255–265. <https://doi.org/10.1080/09638230020023642>
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna, 25, Kementerian Sosial. (2019).
- Quimbo, M. A. T., Perez, J. E. M., & Tan, F. O. (2018). Community development approaches and methods: Implications for community development practice and research. *Community Development*, 49(5), 589–603. <https://doi.org/10.1080/15575330.2018.1546199>
- Srivastava, P., & Panday, R. (2016). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 124–130. <https://doi.org/10.25215/0401.153>
- Tim Humas. (2016, December). Karang Taruna Berikan Delapan Rekomendasi untuk Pemprov. <https://sosial.ntbprov.go.id/karang-taruna-berikan-delapan-rekomendasi-untuk-pemprov/>

Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurrizki, A., Nabila, F., Fijriah, F., & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Cara Manajemen Stres pada Remaja Karang Taruna di RW 06 Kelurahan Limo Depok. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2893>