

PENANGGULANGAN STRES PADA REMAJA PASCA LULUS SEKOLAH

Frista Fitriany Ramadhanita
Sekolah Tinggi Agama Islam YAPATA Al Jawami Bandung
frista128@gmail.com

Alan Putra Muda
UIN Raden Fatah Palembang, Sumatra Selatan
alanpatra30@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore effective stress management in post-graduate adolescents. Adolescents in this transitional stage often experience high levels of stress due to academic pressures, uncertainty about the future, and significant social changes. The aim of this research is to identify stress coping strategies that can help adolescents cope with stress and improve their well-being. This research method is a literature study, which involves collecting and analyzing previous works related to stress management in post-graduate adolescents. Research highlights strategies that have been proven effective, such as building social support, planning a clear future, maintaining physical health, setting realistic goals, managing time well, maintaining balance in life, developing stress management skills, avoiding substance use, and seek professional help. The results of this study indicate that implementing these stress management strategies can help post-graduate adolescents reduce stress levels and improve their overall well-being. Appropriate social support and career guidance have also proven important in helping adolescents cope with the pressures they experience. These findings indicate the need for a holistic approach in dealing with stress in post-graduate adolescents, involving various factors such as social support, planning for the future, and paying attention to physical and mental health. The practical implication of this research is the importance of paying attention to the well-being of adolescents in this transitional stage and providing them with effective tools for managing their stress.

Keywords : Countermeasures, Adolescent Stress, Graduated from School

A. Pendahuluan

Pada era modern seperti sekarang ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang seringkali menyebabkan stres. Salah satu periode yang paling menekan dalam hidup remaja adalah setelah mereka lulus sekolah. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan besar-besaran dalam kehidupan mereka, seperti memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Hal ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi bagi remaja, dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat memiliki dampak negatif yang signifikan.¹

Selama masa sekolah, remaja sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi untuk mencapai hasil yang baik dan memenuhi harapan orang tua serta guru. Mereka mungkin merasa terbebani oleh persaingan yang ketat dan tuntutan yang tinggi. Setelah lulus, tekanan ini mungkin berubah menjadi kekhawatiran tentang masa depan mereka, seperti memilih jurusan kuliah yang tepat atau mencari pekerjaan yang memadai. Ketidakpastian ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi,

¹ Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11.
Frista Fitriany & Alan Putra... Penanggulangan Stres Pada Remaja...

karena mereka merasa perlu untuk membuat keputusan penting yang akan mempengaruhi jalur hidup mereka.²

Pergantian dari dunia sekolah ke dunia kerja atau perguruan tinggi adalah transisi yang signifikan dalam hidup remaja. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan yang berbeda, dan tanggung jawab yang lebih besar. Proses adaptasi ini dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi karena adanya perubahan yang cepat dan tidak dikenal. Remaja mungkin menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan rutinitas, hubungan sosial yang baru, dan tuntutan yang lebih tinggi dari lingkungan baru mereka.

Remaja pasca lulus sekolah seringkali merasa tertekan oleh persaingan sosial yang tinggi. Mereka mungkin merasa perlu untuk berhasil dan mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karier, hubungan sosial, atau pencapaian pribadi. Persaingan ini dapat memunculkan stres yang berlebihan dan merusak keseimbangan emosional. Remaja sering kali merasa terjebak dalam perbandingan sosial dan merasa tidak mampu memenuhi harapan yang ditetapkan oleh masyarakat

² Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248–256.
Frista Fitriany & Alan Putra... Penanggulangan Stres Pada Remaja...

atau keluarga mereka. Tekanan ini dapat mengganggu perkembangan kesehatan mental dan emosional mereka.³

Remaja yang memilih untuk bekerja setelah lulus sekolah akan menghadapi tuntutan ekonomi yang lebih besar. Mereka mungkin perlu mencari pekerjaan yang dapat memenuhi kebutuhan finansial mereka sendiri atau keluarga. Tuntutan ini dapat menambah beban stres pada remaja, terutama jika mereka menghadapi kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang sesuai. Mereka juga mungkin merasa tidak siap untuk menghadapi tanggung jawab keuangan yang lebih besar setelah lulus sekolah, dan ini dapat menyebabkan kekhawatiran dan stres yang berkelanjutan.

Pasca lulus sekolah, remaja juga mengalami perubahan identitas yang signifikan. Mereka tidak lagi diidentifikasi sebagai "siswa" dan harus menemukan peran dan tempat mereka dalam masyarakat dewasa. Proses menemukan identitas baru ini seringkali rumit dan dapat menimbulkan stres serta kebingungan. Remaja mungkin merasa terjebak dalam mencari jati diri mereka, menghadapi ekspektasi dan pandangan masyarakat tentang apa yang dianggap sebagai keberhasilan atau

³ Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
Frista Fitriany & Alan Putra... Penanggulangan Stres Pada Remaja...

kegagalan. Ini dapat menciptakan tekanan tambahan dan menyebabkan stres psikologis.⁴

Penting untuk mengatasi masalah stres pada remaja pasca lulus sekolah karena stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, stres yang berlebihan juga dapat mempengaruhi hubungan sosial, kinerja akademik, dan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi masalah ini, penting bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk memberikan dukungan emosional, informasi, dan sumber daya yang dibutuhkan bagi remaja pasca lulus sekolah. Pendekatan yang holistik dan komprehensif diperlukan, termasuk pemberian konseling atau bimbingan karir, pendekatan pendidikan yang berfokus pada kesehatan mental, serta promosi kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan demikian, remaja dapat menghadapi tantangan pasca lulus sekolah dengan lebih baik,

⁴ Aryani, F. (2016). Stres belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling. EdukasiMitra Grafika. <https://www.pdfdrive.com/stres-belajar1>
Frista Fitriany & Alan Putra... Penanggulangan Stres Pada Remaja...

mengembangkan keterampilan penanganan stres yang sehat, dan meraih masa depan yang lebih baik.⁵

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah studi literatur, yang melibatkan pengumpulan dan analisis karya-karya terdahulu yang berkaitan dengan penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. Penelitian menyoroti beberapa strategi yang telah terbukti efektif, seperti membangun dukungan sosial, merencanakan masa depan yang jelas, menjaga kesehatan fisik, menetapkan tujuan yang realistis, mengelola waktu dengan baik, menjaga keseimbangan dalam kehidupan, mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, menghindari penggunaan zat adiktif, dan mencari bantuan profesional.⁶

Kemudian Sumber-sumber yang relevan dengan pertanyaan penelitian yang telah diidentifikasi dipilih untuk dimasukkan dalam analisis. Kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas dapat diterapkan untuk memilih sumber-sumber yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Setelah sumber-sumber yang relevan telah dikumpulkan, dilakukan evaluasi dan analisis kritis terhadap setiap sumber.

⁵ eiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Bercerai. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 396–406

⁶ Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.

Informasi penting seperti metodologi penelitian, temuan, dan rekomendasi penanggulangan stres diekstraksi.

Analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada remaja pasca lulus sekolah. Selanjutnya, dapat dilakukan intervensi dengan memberikan program penanggulangan stres yang sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada remaja pasca lulus sekolah.

Meskipun metode penelitian literatur ini tidak melibatkan pengumpulan data primer, tetapi analisis yang sistematis dan sintesis temuan dari sumber-sumber terpercaya dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. Namun, perlu diingat bahwa penelitian literatur memiliki keterbatasan tersendiri, dan penelitian lebih lanjut menggunakan metode penelitian yang lebih kuantitatif atau kualitatif dapat menguatkan temuan yang ditemukan dalam penelitian literatur ini.

C. Hasil dan Pembahasan

Stres pada remaja pasca lulus sekolah merupakan masalah yang serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah menjadi sangat penting untuk memastikan

transisi yang sehat dan sukses ke fase berikutnya dalam kehidupan mereka. Dalam pembahasan ilmiah ini, akan dijelaskan beberapa strategi yang efektif dalam penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah.⁷

1. Menerapkan Teknik Relaksasi: Teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, yoga, dan pijat dapat membantu meredakan ketegangan fisik dan mental yang diakibatkan oleh stres. Remaja dapat mempelajari teknik-teknik ini dan menggunakannya sebagai alat untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.
2. Mengembangkan Keterampilan Pengelolaan Waktu: Keterampilan pengelolaan waktu yang efektif membantu remaja mengatur tugas dan tanggung jawab mereka dengan baik. Dengan memiliki jadwal yang terorganisir, remaja dapat mengurangi tekanan dan kecemasan yang disebabkan oleh tumpukan pekerjaan dan tenggat waktu yang ketat.
3. Menjaga Gaya Hidup Sehat: Pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan rutinitas olahraga yang teratur dapat membantu remaja meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Tubuh yang sehat memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres dan dapat membantu mengurangi gejala stres.
4. Membangun Dukungan Sosial: Interaksi sosial yang positif dan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan mentor dapat

⁷ Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 101–107.

membantu remaja merasa didukung dan memperoleh perspektif yang berbeda. Mengungkapkan perasaan dan mendapatkan dukungan emosional dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan oleh remaja.

5. Menghindari Penggunaan Zat Adiktif: Penggunaan zat adiktif seperti alkohol dan narkoba dapat memperburuk masalah stres remaja dan bahkan memicu masalah kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menghindari penggunaan zat adiktif dan mencari cara yang sehat untuk mengatasi stres.
6. Mencari Bantuan Profesional: Ketika stres remaja pasca lulus sekolah menjadi terlalu berat atau memengaruhi kualitas hidup mereka, penting untuk mencari bantuan profesional. Konselor, psikolog, atau psikiater dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi stres secara efektif.

Penerapan strategi-strategi ini dalam penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Penting untuk mencatat bahwa setiap remaja memiliki kebutuhan dan

preferensi yang unik, sehingga pendekatan penanggulangan stres harus disesuaikan dengan individu tersebut.⁸

Namun, perlu diingat bahwa strategi-strategi ini bersifat umum dan penanganan stres pada remaja pasca lulus sekolah dapat memerlukan pendekatan yang holistik dan komprehensif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi yang lebih spesifik dan efektif dalam penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah, serta mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual yang mungkin memengaruhi respons remaja terhadap stres.⁹

D. Kesimpulan

Penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah merupakan upaya yang penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka dalam menghadapi tantangan transisi ke fase berikutnya dalam kehidupan mereka. Dalam penelitian dan pemahaman yang telah dilakukan, berbagai strategi telah diidentifikasi sebagai pendekatan efektif dalam penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah.

Program penanggulangan stres yang holistik dan komprehensif harus melibatkan berbagai aspek kehidupan remaja,

⁸ Jurumiah, A. H. (2020). Sekolah Sebagai Instrumen Konstruksi Sosial di Masyarakat. *ISTOQRA': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7(2), 1-9.

⁹ Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di KotaPadang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143-150
Frista Fitriany & Alan Putra... Penanggulangan Stres Pada Remaja...

termasuk dukungan sosial, pengelolaan waktu, gaya hidup sehat, pengembangan keterampilan pengelolaan stres, menghindari penggunaan zat adiktif, dan pencarian bantuan profesional jika diperlukan. Implementasi strategi ini dalam pendekatan penanggulangan stres dapat membantu remaja mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup.

Namun, penting untuk diingat bahwa setiap remaja memiliki kebutuhan yang unik, dan pendekatan penanggulangan stres harus disesuaikan dengan individu tersebut. Mempertimbangkan preferensi, kebutuhan, dan konteks remaja akan memungkinkan implementasi strategi yang lebih efektif dan relevan.

Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. Studi longitudinal dengan populasi sampel yang lebih besar dan pendekatan penelitian yang lebih terstruktur dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang efektivitas strategi penanggulangan stres yang telah diidentifikasi.

Kesimpulannya, penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah adalah aspek penting dalam mempromosikan kesejahteraan mereka. Melalui pendekatan yang holistik dan pendekatan yang disesuaikan dengan individu, remaja dapat mengembangkan keterampilan dan strategi yang efektif untuk

mengatasi stres dalam perjalanan hidup mereka. Dengan perhatian yang tepat dan dukungan yang memadai, remaja dapat menghadapi masa transisi dengan lebih baik dan mewujudkan potensi mereka dalam mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Jurumiah, A. H. (2020). Sekolah Sebagai Instrumen Konstruksi Sosial di Masyarakat. *ISTOQRA': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*,
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di KotaPadang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2),
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal KonselingmAndi Matappa*, 1(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.).Alfabeta.
- eiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Bercerai. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2)
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. EdukasiMitra Grafika.
<https://www.pdfdrive.com/stres-belajar1>
- Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2).
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).