



KEMBANG PORI: KENALI DAN KEMBANGI POTENSI DIRI DALAM MENGELOLA STRESS

Afrieani Deasy¹, Aan Somana², Putri Tarisa³

^{1, 2, 3} STIKes Budi Luhur Cimahi



***Corresponding author**

Afrieani Deasy

afrieanideasy@gmail.com

Kata Kunci:

Seminar Kesehatan,
Kewirausahaan,
Mental Health,

Keywords:

Health Seminars,
Entrepreneurship,
mental health,

ABSTRAK

Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami perubahan emosional. Hal ini dikarenakan pada masa remaja adalah masa dimana seseorang sedang berada pada fase mencari jati diri sehingga emosionalnya masih menjadi labil dan mekanisme koping untuk pengelolaan stresnya masih kurang. Pengelolaan stress yang tidak baik akan memberikan dampak negative seperti menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan obat-obat terlarang, bahkan bisa sampai bunuh diri. Sehingga pada masa remaja ini seorang remaja harus bisa menggali potensi-potensi yang dimilikinya untuk dapat menaggulain stress atau mekanisme koping yang baik. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja cara untuk mengelola stress dapat menggali potensi-potensi yang dimilikinya sehingga bisa menyalurkan stress yang dialaminya. Kegiatan ini diselenggarakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Surya Global Cimahi kelas 12, pada tanggal 26 April 2024 dengan melibatkan 50 siswa sebagai responden. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan ceramah/pemberian informasi dan tanya jawab. Hasil yang didapatkan berdasarkan *output* diatas, diketahui bahwa nilai Asym. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa "H1 diterima" sehingga bisa disimpulkan bahwa perlakuan/pemberian materi yang diberikan efektif.

ABSTRACT

Teenagers are a group that is vulnerable to emotional changes. This is because adolescence is a period when a person is in the phase of searching for their identity, so they are still emotionally unstable and coping mechanisms for managing stress are still lacking. Poor stress management will have negative impacts such as self-harm, drug abuse, and even suicide. So, during this period of adolescence, a teenager must be able to explore the potential he has to be able to handle stress or have good coping mechanisms. This community service aims

to increase teenagers' understanding of how to manage stress and explore their potential so that they can channel the stress they experience. This activity was held at the Surya Global Cimahi Health Vocational High School (SMK) class 12, on April 26 2024, involving 50 students as respondents. The method of implementing this community service is by lecturing/providing information and questions and answers. The results obtained are based on the output above, it is known that the value of Asym. Sig. (2-tailed) of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than 0.05, it can be concluded that "H1 is accepted" so it can be concluded that the treatment/provision of the material provided is effective.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Surya Global Cimahi beralamat di Jl. Kihapit Barat, Leuwigajah, Kec. Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Jawa Barat, 40532. SMK Kesehatan Surya Global merupakan Sekolah Kesehatan dengan harga terjangkau, peluang kerja tinggi bagi lulusan nya karena SMK Surya Global banyak menjalin Kerjasama dengan beberapa Rumah Sakit dan Apotek, selain itu SMK Kesehatan Surya Global juga menyediakan beberapa Beasiswa diantaranya Beasiswa Prestasi, Beasiswa Mampu Bangkit, dan Beasiswa Mampu Belajar. SMK Kesehatan Surya Global juga memiliki 3 program unggulan yaitu Asisten Keperawatan & Caregiver, Farmasi Klinis & Komunitas, dan Teknologi Laboratorium Medik.

Permasalahan yang dihadapi oleh SMK Kesehatan Surya Global Cimahi adalah anak kelas 12 tidak dapat mengelola stress dengan baik dan siswa kesulitan memilih jurusan kuliah karena merasa tidak memiliki potensi diri.

Siswa kelas 12 di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi mengalami stress saat mengalami ujian dan juga belum bisa menemukan potensi dirinya dan masih kebingungan dalam mengembangkan potensi tersebut, terutama dalam memilih jurusan kuliah yang tepat sesuai dengan minat bakat siswa. Maka dengan adanya seminar ini siswa kelas 12 di SMK Kesehatan Surya Global Cimahi diharapkan dapat mengelola stress dengan baik terutama saat menghadapi ujian dan memilih jurusan kuliah nantinya.

Solusi yang dapat digunakan adalah dengan pemberian materi mengenai kenali dan kembangkan potensi diri yang dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi untuk meningkan pemahaman tentang sejauh mana siswa mengenali dirinya. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah yang dikemas secara sistematis sehingga menarik bagi peserta. Pemateri menyampaikan materi sesuai dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Setelah pemberian materi, kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan diskusi antara peserta dan pemateri. Diskusi dilakukan dalam suasana yang hangat agar peserta dapat memahami materi dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Tema Kegiatan : KEMBANG PORI : Kenali dan Kembangkan Potensi Diri
Sasaran : Siswa Kelas 12 SMK Kesehatan Surya Global Cimahi
Metode pelaksanaan pada program Seminar Kewirausahaan ini disusun secara sistematis.

Pada saat pelaksanaan kegiatan tim akan melakukan *pre – test* kepada siswa kelas 12 SMK Kesehatan Surya Global, lalu menyampaikan materi mengenai cara mengenali dan mengembangkan potensi diri, setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi dan terakhir diberikan *post-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas 12 SMK Kesehatan Surya Global.

Pada tahap evaluasi tim melakukan penilaian keseluruhan kegiatan dan meninjau apakah terdapat kekurangan selama kegiatan berlangsung. Dan melihat apakah kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan oleh tim. Evaluasi ini difokuskan terhadap tingkat stress siswa kelas 12 saat menghadapi ujian dan pemilihan jurusan saat kuliah.

HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

NO	Pre test	Post test	NO	Pre test	Post test
1.	50	60	26.	60	70
2.	40	50	27.	40	60
3.	50	60	28.	40	60
4.	50	60	29.	60	60
5.	40	60	30.	40	60
6.	70	60	31.	50	60
7.	40	50	32.	70	60
8.	40	30	33.	50	60
9.	30	60	34.	60	80
10.	50	50	35.	60	70
11.	60	70	36.	60	90
12.	60	60	37.	60	60
13.	60	60	38.	60	60
14.	60	70	39.	60	60
15.	40	60	40.	60	60
16.	60	60	41.	60	60
17.	60	80	42.	50	60
18.	50	60	43.	50	60
19.	60	60	44.	60	80
20.	60	60	45.	80	70
21.	60	70	46.	70	60
22.	60	60	47.	70	60
23.	60	80	48.	70	60
24.	60	60	49.	70	60
25.	60	60	50.	60	80

Tabel 1 Hasil Pre test dan Post test

Berdasarkan hasil SPSS dengan menggunakan perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat keefektifan pemberian materi KEMBANG PORI (Kembangkan dan Kenali Potensi Diri), sebagai berikut:

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	8 ^a	12.00	96.00
	Positive Ranks	27 ^b	19.78	534.00
	Ties	15 ^c		
	Total	50		

a. POSTEST < PRETEST
b. POSTEST > PRETEST
c. POSTEST = PRETEST

Tabel 2 Hasil Pengujian

Test Statistics ^a	
	POSTEST - PRETEST
Z	-3.726 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test diatas, maka:

1) Pasangan Hipotesis

H_0 : P (Pretest) = P (Posttest), perlakuan/pemberian materi yang diberikan tidak efektif

H_1 : P (Pretest) ≠ P (Posttest), perlakuan/pemberian materi yang diberikan efektif **Taraf**

Nyata

$\beta = 95\%$ maka $\alpha = 5\% = 0,05$

2) Statistik Uji

Test Statistics ^a	
	POSTEST - PRETEST
Z	-3.726 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

3) Kriteria Uji

1. Jika nilai Asym. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H1 diterima
2. Jika nilai Asym. Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H1 ditolak

4) Hasil Pengujian

Berdasarkan *output* diatas, diketahui bahwa nilai Asym. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “H1 diterima”.

SIMPULAN

Berdasarkan *output* diatas, diketahui bahwa nilai Asym. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “H1 diterima”. Hal ini berarti dengan taraf nyata 5% ternyata perlakuan/pemberian materi KEMBANG PORI (Kembangkan dan Kenali Potensi Diri) yang diberikan terbukti efektif.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

