

Upaya Skrining dan Edukasi Stres Menggunakan Website HearingMe pada Siswa SMA di Kabupaten Kutai Kartanegara

Sulistiawati Sudarso¹, Eka Yuni², Siti Khotimah³, Aqlina Cesarina^{4*}

^{1,2,3,4}Universitas Mulawarman

*Corresponding author, e-mail: aqlinac@gmail.com

Abstrak

Stres dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, terutama pada remaja. Stres yang tidak dikelola dapat menyebabkan gangguan fisik maupun mental pada remaja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan skrining stres pada siswa SMA. Skrining stres dengan menggunakan *website HearingMe*. *Website* dilengkapi kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengetahui tingkat stres. Melalui *website HearingMe* siswa dapat melakukan skrining mandiri untuk mengukur tingkat stresnya. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian tingkat stres menggunakan *website HearingMe*. Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang stres para siswa dan bagaimana cara mengatasi stres. Sebanyak 154 orang siswa SMA Tenggarong Kutai Kartanegara terlibat dalam pengisian kuesioner melalui *website HearingMe*. Dari hasil pengisian kuesioner ditemukan bahwa siswa SMA paling banyak mengalami stres sedang. Adapun berdasarkan jenis kelamin stres paling banyak dialami oleh wanita pada tingkat stres sedang.

Kata Kunci: Siswa; Stres; Website HearingMe.

Abstract

Stress can occur in various age groups, especially in adolescents. Unmanaged stress can cause physical and mental disorders in adolescents. The purpose of this activity is to conduct stress screening on high school students using the HearingMe website. The website is equipped with a Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to determine the level of stress. The community service activity began with filling in the stress level using the HearingMe website. After that, counseling was carried out on student stress and how to deal with stress. A total of 154 high school students from Tenggarong Kutai Kartanegara were involved in filling out the questionnaire via the HearingMe website. From the results of filling out the questionnaire, it was found that high school students experienced the most moderate stress. Based on gender, stress was most often experienced by women at a moderate stress level.

Keywords: HearingMe Website; Stress; Student.

How to Cite: Sudarso, S. et al. (2025). Upaya Skrining dan Edukasi Stres Menggunakan Website HearingMe pada Siswa SMA di Kabupaten Kutai Kartanegara. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 1029-1034.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Namun, stres yang berlebihan, apalagi jika terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan kita dengan orang lain (Unicef, 2022).

Stres dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, terutama pada remaja. Sumber stres pada remaja dapat terjadi di sekolah maupun di rumah (Gusti et al., 2023). Hasil Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental atau depresi sudah mulai sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi mencapai 6,2% (Kemenkes RI, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Khanafiah et al. (2023) menunjukkan bahwa stress akademik yang dialami siswa SMA cukup tinggi terutama pada masa pandemi karena system pembelajarannya menggunakan sistem pembelajaran Jarak jauh. Karomah & Rakhmawati (2024) melakukan penelitian kepada siswa SMA 4 Semarang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik peserta didik kelas XI SMA tergolong sedang dengan persentase 44,54 %.

Ada berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada remaja. Faktor faktor yang ditemukan berhubungan dengan stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua (Nurwela et al., 2022).

Studi kualitatif yang dilakukan oleh Pradipta & Hanami (2024) untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja menunjukkan bahwa persepsi remaja terkait stres berkaitan dengan penilaian kognitif. Stres pada remaja berasal dari berbagai sumber seperti akademik, eksternal, internal, keadaan keluarga, maupun hiburan. Stres pada anak dapat terpicu ketika anak mengalami hal baru atau tidak terduga. Seiring bertambahnya usia, sumber-sumber stres dapat bertambah, mengingat semakin banyak pengalaman seseorang, lingkaran pergaulannya meluas, tugas-tugas sekolah lebih banyak, dan akses ke media pun lebih besar lagi. Banyak remaja dibuat stres oleh isu-isu sosial, seperti perubahan iklim dan diskriminasi.

Dampak dari stres sendiri memiliki pengaruh pada emosi, fisik, kognitif, dan self-esteem remaja (Pradipta & Hanami, 2024). Stres pada remaja juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologinya. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya (Susanto, 2025). Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang sehat dan positif, ditandai dengan perasaan bahagia, puas, dan mampu menghadapi tantangan hidup. kesejahteraan psikologis remaja merupakan fondasi penting bagi perkembangan individu yang sehat dan produktif di masa depan (Susanto, 2025).

Gangguan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja sangat umum terjadi namun seringkali tidak ditangani dengan baik. Sistematis review yang dilakukan oleh Radez et al. (2021) menunjukkan bahwa alasan mengapa anak-anak dan remaja tidak mencari atau mengakses bantuan profesional untuk mengatasi masalah mental adalah alasan internal dan eksternal. Hambatan pertama yaitu faktor individu remaja, seperti pengetahuan yang terbatas tentang kesehatan mental dan persepsi yang lebih luas tentang mencari bantuan. Faktor kedua terkait dengan faktor sosial, misalnya stigma sosial yang dirasakan dan rasa malu. Faktor ketiga menangkap persepsi remaja tentang hubungan terapeutik dengan profesional, termasuk kerahasiaan yang dirasakan dan kemampuan untuk mempercayai orang yang tidak dikenal. Faktor keempat terkait dengan hambatan dan faktor pendorong sistemik dan struktural, seperti biaya finansial yang terkait dengan layanan kesehatan mental, hambatan logistik, dan ketersediaan bantuan profesional.

Melihat berbagai hambatan tersebut, kami mengembangkan *website HearingMe*. *Website HearingMe* dapat membantu remaja untuk mendapatkan informasi mengenai stres, melakukan skrining stres yang hasilnya dapat langsung diakses oleh siswa tanpa diketahui oleh orang lain sehingga siswa tidak perlu malu dengan hasil pengukurannya serta penggunaan website ini gratis. Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan skrining stres pada siswa SMA di Kabupaten Kutai Kartanegara menggunakan *website Hearing Me*. Skrining stres yang baik memungkinkan dideteksinya kondisi stres seseorang sejak awal. Dengan begitu, masalah psikologis dapat ditangani lebih cepat sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih berat.

Metode Pelaksanaan

Mitra pengabdian masyarakat yaitu salah satu SMA di Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Responden dalam kegiatan ini adalah Siswa SMA Kelas XI dan XII Kutai Kartanegara. Tim pengabdian mengirimkan surat kepada Sekolah untuk melakukan kegiatan pengabdian. Sekolah yang menjadi mitra adalah sekolah asrama. Kegiatan disepakati dilaksanakan pada hari Sabtu agar seluruh mahasiswa dapat hadir dan tidak bersamaan dengan jadwal kunjungan keluarga. Sebanyak 157 siswa SMA terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan dilakukan di Pendopo sekolah. Dalam melakukan presentasi, tim

pengabdian menerapkan beberapa prinsip untuk melakukan presentasi yang menarik dan berkesan berdasarkan (Mai et al., 2019) antara lain dengan mengenali audiens yaitu para siswa SMA, menceritakan pentingnya materi ini untuk para siswa, dan melakukan *role play*. Kegiatan juga dibuat interaktif agar narasumber tidak diabaikan (Uhari et al., 2003) dengan meminta respon audiens menggunakan *website* dan melibatkan siswa dalam tanya jawab serta *role play*. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengenalan mengenai *website HearingMe*. Setelahnya dilakukan pengisian kuesioner stres melalui *website HearingMe*. Skrining stres dinilai dengan menggunakan kuesioner *Perceive Stress Scale (PSS)* versi bahasa Indonesia. Kuesioner PSS memiliki lima pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan yang terdiri atas, tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, dan terlalu sering. Dalam proses pengisian terjadi kendala yaitu jaringan internet yang tidak lancar, sehingga pada saat itu tidak semua mahasiswa langsung mengisi kuesioner *website HearingMe*. Responden yang mengalami kesulitan pengisian kuesioner karena masalah jaringan, mengisi kuesioner setelah kegiatan penyuluhan selesai. Responden yang sudah mengisi kuesioner akan langsung menerima hasil berupa tingkat stres. Setelah proses pengisian kuesioner, dilakukan edukasi mengenai “stres dan penanganannya”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang stres terutama cara menangani stres. Edukasi ini dilakukan oleh Spesialis Kedokteran Jiwa. Materi yang dibawakan meliputi faktor yang menyebabkan stres serta cara menangani stres pada remaja. Pada sesi edukasi, siswa langsung diberikan contoh cara melakukan teknik pernapasan untuk mengurangi stres. Perwakilan siswa dipilih untuk memperagakan teknik pernapasan di depan siswa yang lain. Diakhir kegiatan edukasi siswa diberi kesempatan untuk berdiskusi dengan narasumber. Siswa yang aktif dalam kegiatan diberikan hadiah oleh tim pengabdian. Sebelum kegiatan ditutup, tim pengabdian mengingatkan kembali mengenai pemanfaatan dari *website HearingMe*. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian menganalisa hasil skrining stres mahasiswa. Evaluasi meliputi gambaran tingkat stres responden. Kegiatan ini telah lulus uji etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan nomor 209/KEPK-FK/VIII/2024.

Website HearingMe dapat diakses melalui <https://hearingme.fk.unmul.ac.id/>. Awal dikembangkan *Website HearingMe* hanya berisi tentang stres. Namun saat ini telah dilengkapi dengan tiga skrining kesehatan yaitu skrining stres, depresi dan penggunaan gadget. *Website* ini telah mendapatkan Hak cipta dengan nomor pencatatan EC00202254899 pada tahun 2022. Dalam *website* ini setiap orang dapat melakukan skrining secara mandiri untuk tingkat stres, depresi, dan penggunaan gadget. Khusus mengenai stres, *website* ini juga dilengkapi berbagai informasi mengenai stres terutama cara mengatasinya dan kapan perlu memeriksakan diri ke dokter. Pengembangan dari *website* dilakukan berdasar evaluasi yang telah didapatkan dari studi pendahuluan. Penggunaan *website HearingMe* telah digunakan untuk tenaga kesehatan (Sudarso et al., 2023) dan pekerja tambang (Sudarso et al., 2024). Saat ini penggunaannya diperluas untuk siswa SMA.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024. Sebanyak 157 siswa SMA Kutai Kartanegara berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dan skrining stres menggunakan *website HearingMe*. Kegiatan pengabdian ini memiliki agenda utama untuk melakukan skrining stres pada siswa SMA. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan sosialisasi pengenalan *website HearingMe* kepada para siswa. Tim pengabdian memperlihatkan cara mengakses dan berbagai fitur yang ada di *website HearingMe* baik kuesioner stres dan pengetahuan mengenai stres serta cara mengatasinya. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner di *website HearingMe*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai stres dan penanganannya terkhusus yang kerap dialami oleh para siswa.

Pada saat pengisian kuesioner terdapat kendala jaringan di Pendopo sekolah sebagai tempat sosialisasi. Oleh karena itu, bagi mahasiswa yang belum bisa mengisi kuesioner diminta melakukan pengisian di ruang kelas atau area sekolah yang memiliki akses internet yang baik.

Narasumber penyuluhan adalah seorang Spesialis Kedokteran Jiwa. Dalam menyampaikan penyuluhan narasumber banyak melibatkan siswa untuk merefleksikan gejala psikologis yang siswa rasakan jika mengalami stres. Demikian pula ketika menyampaikan cara penanggulangan stres yang sederhana dengan latihan pernapasan. Narasumber meminta perwakilan siswa untuk langsung mempraktikkan di depan siswa yang lain. Selain itu, disediakan pula bingkisan bagi siswa aktif. Dengan metode ini siswa menjadi lebih aktif dalam kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Edukasi Stres dan Penanganannya kepada Para Siswa



Gambar 2. Pemberian Cenderamata kepada Para Siswa

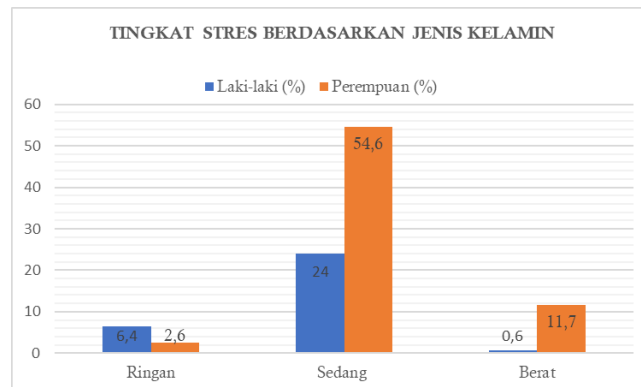
Sebanyak 157 siswa mengisi kuesioner stres melalui website hearingMe. Berikut Berikut disajikan gambar terkait persentase terkait karakteristik responden dan tingkat stres dari data responden yang telah didapatkan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	48	31,2
Perempuan	106	68,8
Total	154	100
Usia		
Rata-rata	16,5	
Maksimal	18,0	
Minimal	16,5	



Gambar 3. Tingkat Stres Para Siswa



Gambar 4. Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin

Dari gambar 3, didapatkan bahwa para siswa paling banyak mengalami stres sedang dan paling rendah stres ringan. Hasil ini sama dengan Karomah & Rakhmawati (2024) yang melakukan penelitian pada siswa SMA 4 Semarang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 14 Semarang paling banyak tergolong sedang.

Pada gambar 4, didapatkan stres sedang dan berat banyak dialami oleh siswa perempuan, sedangkan stres ringan lebih banyak dialami oleh siswa laki-laki. Hasil ini sama dengan hasil penelitian (Gusti et al., 2023) yang menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami stres yaitu perempuan. Penelitian Khaira (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres. Hal ini berkaitan dengan aktivitas HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal) axis yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol. Hormon ini mengatur denyut jantung dan tekanan darah. Respon dari HPA ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa dari pada perempuan dewasa. Hal ini dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres psikososial (Wang et al., 2007).

Kesimpulan

Dari hasil pengabdian ini, ditemukan bahwa skrining stres pada Siswa SMA Kutai Kartanegara dapat dilakukan melalui website HearingMe. Adapun tingkat stres paling banyak mengalami stres sedang dan paling sedikit mengalami tingkat stres berat. Keterbatasan pada kegiatan ini adalah jaringan internet yang digunakan untuk mengakses website HearingMe. Untuk kegiatan berikutnya perlu dipersiapkan tempat kegiatan yang memiliki akses internet.

Daftar Pustaka

- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29.. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Karomah, S. A., & Rakhmawati, D. (2024). Tingkat Stress Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 14 Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8(8).
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *Fitrah: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123-135.
- Khanafiah, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Mai, C. L., Minehart, R. D., & Pian-Smith, M. C. (2019). Seven tips for giving an engaging and memorable presentation. *BJA Education*, 19(9), 274–275. <https://doi.org/10.1016/j.bjae.2019.05.002>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2). <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>

-
- Nurwela, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1).
- Sudarso, S., Yuni, E., Khotimah, S., & Cesarina, A. (2024). Evaluasi Pemanfaatan Website “HearingMe” pada Pekerja Tambang di Kutai Kartanegara. *Jurnal ABDIMAS BSI*, 7, 287–297. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas>
- Sudarso, S., Yuni, E., Rahmania, R., Sahly, R. C., Safari, D. A., Tasqib, Z. N., & Subagio, K. J. (2023). Pemanfaatan Website “HearingMe” untuk Skrining Stres pada Tenaga Kesehatan. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 29–34. <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i1.419>
- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi>
- Uhari, M., Renko, M., & Soini, H. (2003). BMC Medical Education Experiences of using an interactive audience response system in lectures. <http://www.interac>
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., McEwen, B. S., & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), 227–239. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018>