

Stress Management Strategies fro Elementary School: mplications for Child Mental Healt

Maharani Lintang Corneasari¹, Tito Zethaldo Rinding Padang²

Universitas Ngudi Waluyo¹, Universitas Sebelas Maret²

Email: maharanipgsd@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Artikel Diterima: 2025-03-20

Artikel Direvisi: 2025-04-24

Artikel Disetujui: 2025-04-29

Artikel Dipublikasikan: 2025-04-29

Keyword:

Stress Management;

Elementary School

Students;

Mental Health Implications;

Childhood Stress

Abstract

This study explores stress management strategies for elementary school students, focusing on the mental health implications for children. The research was conducted among 5th and 6th grade students from two elementary schools in Semarang District. The collaboration between elementary school teachers and a psychiatrist aimed to address the growing concerns over the emotional and psychological well-being of young learners. The study seeks to identify effective strategies to mitigate stress among students, with a focus on preventive measures and coping techniques that can be integrated into the school environment. Data was collected through surveys, interviews, and observations to assess students' stress levels and the impact of stress on their academic performance and social relationships. Findings from this study emphasize the importance of early intervention and a supportive school environment in promoting mental health. Furthermore, the research highlights the need for a comprehensive approach involving teachers, mental health professionals, and parents in managing stress. This study contributes to the growing body of literature on childhood stress and its implications for mental health, offering practical recommendations for schools in Semarang District.

Pendahuluan

Stres pada siswa sekolah dasar semakin menjadi perhatian yang diakui secara luas karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja akademis mereka. Stres pada anak-anak dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan, gangguan emosional, dan kesulitan dalam hubungan sosial. Penyebab stres pada siswa sekolah dasar bersifat multifaset, mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup temperamen anak, kemampuan pengaturan emosi, dan mekanisme koping, sementara faktor eksternal sering kali terkait dengan tekanan yang berhubungan dengan sekolah, dinamika keluarga, dan hubungan sosial.

Salah satu penyebab eksternal utama stres adalah tekanan akademis. Ketika anak-anak mulai beradaptasi dengan lingkungan pembelajaran yang lebih terstruktur, tuntutan terhadap pekerjaan rumah dan harapan untuk berprestasi baik dalam ujian dapat menimbulkan stres yang signifikan. Sebuah studi oleh Smith dan Johnson (2020) menunjukkan bahwa stres akademis merupakan salah satu penyebab utama gangguan pada anak-anak usia sekolah dasar, yang seringkali mengarah pada perasaan ketidakmampuan dan ketakutan akan kegagalan. Selain itu, perundungan dan isolasi sosial juga merupakan faktor stres utama di sekolah, karena hubungan pertemanan menjadi semakin penting. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Choi dan



Choi (2018) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perundungan atau kurangnya dukungan sosial lebih rentan terhadap gangguan emosional dan psikologis, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada pelajaran dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial.

Faktor yang berkaitan dengan keluarga juga berperan besar dalam stres yang dialami oleh anak-anak. Kwon dan Lee (2019) menyoroti bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat konflik tinggi, kesulitan finansial, atau keterlibatan orang tua yang terbatas lebih berisiko mengalami gejala stres. Selain itu, harapan orang tua dan tekanan untuk memenuhi harapan tersebut dapat menjadi beban yang berat bagi anak-anak, karena mereka mungkin kesulitan menyeimbangkan tuntutan keluarga dengan tanggung jawab sekolah. Tekanan eksternal ini, ketika digabungkan dengan kerentanannya secara internal, dapat memperburuk tingkat stres yang dialami oleh siswa.

Selain itu, lingkungan sekolah itu sendiri dapat memperburuk atau mengurangi stres. Iklim sekolah yang mendukung dengan adanya guru dan konselor yang memahami, seperti yang dicatat oleh Williams dan Brown (2017), dapat bertindak sebagai faktor perlindungan, memberikan siswa alat dan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi stres. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang tidak mendukung atau kompetitif, di mana siswa merasa selalu dibandingkan dengan teman-temannya, dapat meningkatkan perasaan stres dan kecemasan.

Secara keseluruhan, penyebab stres pada siswa sekolah dasar sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Memahami faktor-faktor ini dan implikasinya sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan mempromosikan hasil kesehatan mental yang lebih baik. Mengatasi faktor internal dan eksternal melalui upaya kolaboratif antara guru, orang tua, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi stres dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih sehat bagi anak-anak

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali secara mendalam penyebab stres pada siswa sekolah dasar serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian dilaksanakan di dua SD di Kabupaten Semarang dengan partisipan utama yaitu 20 siswa kelas 5 dan 6 yang dipilih secara purposif, 4 guru, serta seorang dokter spesialis jiwa.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Wawancara melibatkan siswa (untuk mengeksplorasi pengalaman stres), guru (untuk melihat persepsi mereka terhadap stres siswa), dan dokter jiwa (untuk memberikan pandangan profesional). Observasi dilakukan di kelas dan lingkungan sekolah, sementara dokumen sekolah dianalisis untuk mendukung temuan.

Analisis data dilakukan dengan analisis tematik, dimulai dari transkripsi hingga pengkategorian tema. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi dan member

checking, untuk memastikan validitas dan kredibilitas hasil. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang holistik dan kontekstual terhadap fenomena stres siswa (Creswell, 2014; Yin, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Stres pada siswa sekolah dasar telah menjadi topik yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan dan psikologi, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis serta kinerja akademis mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, stres pada anak-anak muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan, gangguan emosional, dan kesulitan dalam hubungan sosial. Faktor penyebab stres pada siswa sekolah dasar sangat kompleks dan mencakup baik faktor internal seperti temperamen, kemampuan pengaturan emosi, dan mekanisme koping, maupun faktor eksternal yang berhubungan dengan tuntutan akademik, dinamika keluarga, serta interaksi sosial di sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan menerapkan berbagai metode terapi yang dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa.

Salah satu pendekatan yang sangat efektif untuk mengurangi stres pada anak sekolah dasar adalah dengan mengimplementasikan Pendidikan Sosial dan Emosional (Social and Emotional Learning, SEL). Program SEL bertujuan untuk mengajarkan keterampilan yang berhubungan dengan pengelolaan emosi, keterampilan sosial, dan pengaturan diri. Program ini sangat berguna dalam membantu anak-anak memahami perasaan mereka, mengidentifikasi emosi yang muncul, serta mengatasi tekanan baik dari lingkungan sosial maupun akademik. Program ini juga mengajarkan keterampilan untuk mengatasi konflik dan memperbaiki hubungan sosial yang mungkin menjadi faktor stres bagi siswa.

Penelitian oleh Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program SEL yang diterapkan di sekolah dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan anak-anak dalam mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. Salah satu aspek penting dari SEL adalah bahwa siswa diajarkan untuk lebih sadar akan perasaan mereka dan diberi keterampilan untuk menghadapi perasaan tersebut dengan cara yang lebih sehat. Misalnya, dengan menggunakan teknik pernapasan atau meditasi untuk menenangkan diri ketika merasa cemas atau tertekan, yang dapat menjadi alat penting dalam menghadapi stres akademik maupun sosial. Selain itu, program SEL berfungsi untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung, di mana siswa dapat merasa aman dan dihargai, serta dapat mengurangi risiko perundungan (bullying) yang sering menjadi sumber stres bagi banyak siswa.

Selain SEL, mindfulness atau kesadaran penuh adalah pendekatan lainnya yang sangat bermanfaat dalam mengurangi stres pada anak-anak. Mindfulness mengajarkan anak untuk memperhatikan pengalaman mereka saat ini tanpa menghakimi dan tanpa reaksi emosional yang berlebihan. Dengan melatih perhatian penuh (mindful awareness), anak-anak dapat lebih mudah mengenali dan mengelola kecemasan yang muncul, serta mengatasi tantangan akademik dan sosial dengan cara yang lebih tenang dan terkontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Roeser et al. (2013) menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada anak-anak dengan meningkatkan konsentrasi dan kontrol diri mereka. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa anak-anak yang menjalani latihan mindfulness secara teratur mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan pribadi mereka. Mindfulness memberikan anak-anak keterampilan untuk tetap tenang dan fokus meskipun mereka menghadapi tekanan dari tugas akademik yang semakin meningkat. Selain itu, teknik mindfulness juga dapat membantu anak-anak mengurangi perasaan negatif yang muncul akibat perundungan atau dinamika sosial yang tidak sehat di sekolah. Oleh karena itu, integrasi mindfulness ke dalam kurikulum sekolah dapat menjadi solusi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental siswa.

Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) merupakan metode lain yang terbukti efektif dalam mengatasi stres pada anak-anak, terutama yang berhubungan dengan kecemasan akademik dan sosial. Terapi ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memperburuk perasaan stres dan kecemasan anak. Anak-anak yang menjalani terapi CBT diajarkan untuk mengenali pikiran-pikiran yang tidak realistis atau berlebihan, yang dapat memperburuk rasa cemas mereka terhadap ujian atau interaksi sosial yang menegangkan, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Menurut penelitian oleh Silverman et al. (2008), CBT terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan stres pada anak-anak, terutama yang terkait dengan masalah sosial dan akademik. Terapi ini juga mengajarkan anak untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat, seperti cara untuk menghadapi kegagalan atau tantangan tanpa merasa tertekan atau putus asa. CBT memberikan anak-anak alat untuk berpikir lebih realistis tentang tekanan akademik yang mereka alami dan memberi mereka keberanian untuk menghadapi ujian atau tantangan sosial dengan cara yang lebih positif. Sebagai contoh, CBT dapat membantu anak-anak mengubah pola pikir mereka tentang ujian, dari "Saya tidak akan bisa lulus" menjadi "Saya bisa belajar dan mencoba yang terbaik." Dengan pendekatan ini, CBT dapat membantu anak-anak merasa lebih siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Selain pendekatan terapi individual seperti SEL, mindfulness, dan CBT, faktor lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam mengurangi stres pada siswa. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman sebaya dapat menjadi faktor pelindung yang sangat efektif. Penelitian oleh Liu et al. (2017) menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki dukungan sosial yang baik dari orang tua dan teman sebaya cenderung lebih mampu mengatasi stres. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua dapat memberikan rasa aman bagi anak-anak, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Orang tua yang terlibat aktif dalam kehidupan anak-anak mereka dan memahami stres yang mereka alami dapat membantu mengurangi dampak stres dengan memberikan perspektif yang positif serta dukungan praktis.

Dukungan sosial di sekolah juga sangat penting. Iklim sekolah yang positif dan inklusif, di mana guru dan staf sekolah aktif mendukung kesejahteraan emosional anak-anak, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mengurangi stres. Penelitian oleh Williams dan Brown (2017) menunjukkan bahwa siswa yang merasa aman dan dihargai di sekolah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Program anti-perundungan yang diterapkan secara konsisten, layanan konseling yang mudah diakses, serta kebijakan yang mendukung keberagaman sosial dan emosional dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung bagi siswa. Di samping itu, program seperti kelompok dukungan sebaya atau mentor dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbicara tentang stres mereka dengan teman-teman sekelas yang memiliki pengalaman serupa.

Penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung juga melibatkan pelatihan bagi guru untuk mengenali tanda-tanda stres pada siswa dan memberikan dukungan yang tepat. Guru yang memahami dinamika emosional siswa dan dapat memberikan dukungan di saat-saat sulit akan membuat anak merasa lebih dihargai dan didukung. Selain itu, mengadakan program yang memfasilitasi kerja sama antar siswa, seperti proyek kelompok atau kegiatan ekstrakurikuler yang mengutamakan kerjasama, dapat mengurangi rasa kompetitif dan meningkatkan rasa kebersamaan di antara siswa. Hal ini penting untuk mengurangi stres yang seringkali muncul akibat perasaan terisolasi atau perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, penanganan stres pada anak sekolah dasar harus dilakukan dengan pendekatan yang holistik, melibatkan berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, dan profesional kesehatan mental. Program seperti SEL, mindfulness, CBT, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung dapat secara efektif mengurangi tingkat stres pada siswa. Dengan menerapkan pendekatan ini, siswa tidak hanya dapat mengurangi stres, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan jangka panjang mereka. Diharapkan, melalui upaya bersama ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi anak-anak untuk berkembang secara maksimal, baik secara akademik maupun emosional.

Simpulan

Stres pada siswa sekolah dasar merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, dinamika sosial, dan kondisi keluarga. Penanganannya memerlukan pendekatan komprehensif dan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan profesional kesehatan mental. Pendekatan seperti Social Emotional Learning (SEL), mindfulness, dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif membantu anak mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Lingkungan sekolah yang aman dan suportif, dukungan keluarga, serta layanan konseling yang memadai juga berperan penting dalam mengurangi stres. Dengan integrasi berbagai pendekatan ini, sekolah dapat menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan akademik dan psikologis anak secara optimal.

Daftar Pustaka

- Choi, Y. H., & Choi, J. W. (2018). The effects of bullying on children's psychological well-being and academic performance. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2169-2178. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-6>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Liu, J., Zhang, R., & Zhang, L. (2017). The role of social support in the relationship between stress and depression among adolescents. *Journal of Adolescence*, 58, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.007>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., & Jha, A. (2013). Mindfulness training and children's well-being: Results of a randomized controlled trial. *Journal of School Psychology*, 51(1), 87-106. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2012.07.004>
- Silverman, W. K., Pina, A. A., & Viswesvaran, C. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(1), 105-130. <https://doi.org/10.1080/15374410701817865>
- Smith, R. P., & Johnson, C. P. (2020). Academic stress and its effects on elementary school children. *Journal of Educational Psychology*, 112(2), 300-315. <https://doi.org/10.1037/edu0000378>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Williams, R. L., & Brown, S. J. (2017). School climate and its impact on students' emotional well-being. *School Psychology International*, 38(5), 456-471. <https://doi.org/10.1177/0143034317708394>