

# PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES SUPERNOL TERHADAP PENURUNAN KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA

**Shinta Putri Megawati dan Lisnawati**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Email: lisna\_wt@ymail.com, Shintaputri31@yahoo.co.id

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Pelatihan Manajemen Stress Supernol, dalam mengurangi tindak kecenderungan kenakalan remaja. Subyek penelitian terdiri dari lima belas orang partisipan, yang berusia antara lima belas hingga delapan belas tahun, dan memiliki kategori sedang hingga tinggi pada skor kecenderungan kenakalan remaja. Penelitian ini menggunakan Skala Kecenderungan Kenakalan, untuk mengukur tingkat kecenderungan kenakalan partisipan. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah non parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil menunjukkan bahwa Pelatihan Manajemen Stress Supernol terbukti dapat mengurangi kecenderungan kenakalan partisipan, dengan  $Z = -3,233$  ( $p < 0,001$ ) pada pengukuran antara *pre-test* dan *post-test*, dan  $Z = -2,442$  ( $p < 0,015$ ), pada pengukuran antara *post-test* dan *follow-up*.

**Kata kunci:** *Pelatihan Manajemen Stress Supernol, Tindak Kecenderungan Kenakalan Remaja*

## ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effect of SUPERNOL stress management training to reduce the tendency of juvenile delinquency. Subjects are 15 participants in 15-18 years old and had a middle until high score for juvenile delinquency category. The method of experiment used in this study was one-group pre-test—post-test design and Juvenile Delinquency Scale as the measurement scale. Analysis of the data used non-parametrical statistic by Wilcoxon Signed-Rank Test. Results showed that Z-score of pre-test to the post-test was  $-3.233$  ( $p < 0.001$ ) and Z-score of post-test to the follow-up was  $-2.442$  ( $p < 0.015$ ). therefore, it can be concluded that SUPERNOL stress management training decrease the participants' tendency of juvenile delinquency.

**Keywords:** *SUPERNOL Stress Management Training, Juvenile Delinquency.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aset yang paling berharga bagi bangsa ini. Melalui pendidikanlah kemajuan suatu bangsa dapat diraih. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat, tidak mungkin terjadi tanpa didukung sumberdaya manusia yang berkualitas. Keberadaan sumber daya manusia yang berkualitas, tentu merupakan hasil dari proses pendidikan yang berjalan dengan baik. Itulah

sebabnya, proses pendidikan diharapkan dapat berjalan secara optimal.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana, untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, sehingga memiliki kekuatan

spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Wiyani, 2013). Hal tersebut mengandung makna pula bahwa, pendidikan secara umum bertujuan untuk membantu manusia menemukan hakikat kemanusiaannya. Pendidikan juga berfungsi melakukan proses penyadaran terhadap manusia untuk mampu mengenal, mengerti, dan memahami realitas kehidupan yang ada disekelilingnya (Umiarso & Zamroni, 2011).

Namun demikian, fenomena yang ada menunjukkan bahwa tujuan pendidikan yang diharapkan tersebut masih belum tercapai. Pada tahun 2011, Komnas Perlindungan Anak menerima 1.851 anak yang melakukan tindak kenakalan (Manumoyoso, 2012). Dalam harian *Tribun Jogja* (2013) diberitakan bahwa, belasan pelajar dari sekolah kedapatan sedang membolos saat jam sekolah dan mereka ditangkap. Ada pula kasus pelajar SMA swasta yang sedang mabuk dan menabrak salah seorang mahasiswi hingga kakinya patah. Remaja tersebut juga tidak mengenakan helm dan tidak membawa STNK (*Tribun*, 2013). Kasus lain yang juga memperlihatkan adalah pencurian HP dan modem yang dilakukan oleh pelajar, pada bulan November 2013 di sebuah masjid (*Kedaulatan Rakyat*, 2013).

Kasus tawuran pelajar pun masih saja terjadi. Di Tarakan, ditemukan sekelompok pelajar yang bersiap untuk melakukan aksi tawuran. Mereka membawa senjata tajam berupa parang, tongkat, dan ikat pinggang. Adapun motif tawuran antar sekolah ini karena balas dendam (*Jawa Pos*, 2013). Kasus lain yang paling memprihatikan adalah, seorang siswi SMA di Bantul yang menyembunyikan bayinya dalam almari. Siswi tersebut telah melakukan hubungan seks bebas, sehingga ia menyembunyikan bayinya saat melahirkan (*Tribun Jogja*, 2013).

Berbagai fenomena tersebut mengindikasikan adanya tindak kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk perilaku menyimpang. Me-

nurut Kartono (2009) yang dimaksud dengan kenakalan remaja adalah, gejala patologis sosial yang disebabkan oleh pengabaian sosial. Selain itu, Santrock (2003) menyatakan bahwa kenakalan remaja mengacu pada suatu rentang yang luas, dari tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial, seperti membolos hingga tindakan kriminal, seperti membunuh.

Fenomena tindak kenakalan remaja tersebut sebenarnya tidak hanya terjadi di Indonesia. Di Hongkong, 35% remaja memulai bermain judi pada usia 18 tahun. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa remaja di Hongkong yang berusia 13 tahun, telah menggunakan narkoba. Bukti lain menyatakan ada peningkatan jumlah remaja perempuan yang bekerja menjadi PSK. Kasus pencurian yang dilakukan oleh remaja, juga berhasil diungkap oleh kepolisian Hongkong (Wan, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di sebuah sekolah, melalui wawancara terhadap guru BK menunjukkan bahwa, beberapa siswa ditemukan membolos pada saat pergantian jam pelajaran. Selain itu, siswa juga kurang sopan terhadap guru, sering membantah, merokok, pacaran, menyontek, dan terlambat masuk sekolah. Adapun tujuan studi pendahuluan adalah, untuk mengetahui apakah terdapat siswa yang memiliki kecenderungan kenakalan di sekolah.

Studi juga dilakukan di sebuah sekolah yang berbeda dengan sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan hasil observasi, terdapat beberapa siswa yang melakukan tindak pelanggaran terhadap tata tertib sekolah. Diantaranya yaitu tidak mengerjakan PR, meninggalkan kelas saat pelajaran, melihat pekerjaan teman saat ulangan, pacaran, merokok dan tidak berangkat sekolah tanpa keterangan. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa, adanya indikasi yang mengarah pada kecenderungan kenakalan, yang dilakukan siswa di kedua sekolah tersebut, dalam bentuk membolos atau meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, bersikap kurang sopan terhadap

guru, sering membantah, merokok, pacaran, menyontek, dan terlambat masuk sekolah, dan tidak berangkat sekolah tanpa keterangan. Menurut Kartono (2009), indikator perilaku untuk kecenderungan kenakalan remaja antara lain berkata makian, berbohong, membolos, menyontek, tidak dapat menyesuaikan diri, mudah meluapkan amarah, dan kurang bertanggungjawab atas perbuatannya.

Adanya kecenderungan kenakalan pada siswa di kedua sekolah tersebut, tentu perlu mendapat perhatian, agar tidak mengarah pada kenakalan remaja yang lebih serius.

Berdasarkan hasil wawancara dalam studi pendahuluan, sebenarnya guru BK sudah melakukan upaya untuk menangani masalah tersebut berupa pemberian bimbingan. Namun hasilnya belum efektif, karena para siswa masih saja melakukan pelanggaran terhadap tata tertib sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa, perlu adanya upaya lain untuk mencegah berkembangnya kecenderungan kenakalan yang dilakukan oleh siswa-siswa tersebut.

Banyak sebab mengapa seorang remaja melakukan tindak kenakalan. Cole & Adelino (2014) menyebutkan bahwa anak-anak yang sering melihat kekerasan di sekelilingnya, cenderung melakukan tindak kenakalan. Beberapa contoh tindak kenakalan yang dilakukan adalah membolos dari sekolah, pemerkosaan, bahkan pembunuhan. Selain itu, tindak kenakalan remaja juga dapat terjadi berkaitan dengan sifat psikotik yang dimiliki oleh seseorang. Individu dengan sifat psikotik yang tinggi, mulai terlibat tindak kriminal lebih awal dalam hidupnya, berhubungan dengan sistem hukum lebih awal, dan lebih tinggi membuat kekacauan, masalah perilaku, dan tindak kenakalan (Pechorro, Goncalves, Maroco, Gama, Neves, Nunes, 2014).

Sedangkan Santoso & Eva (2003) menyebutkan bahwa, faktor penyebab kenakalan remaja terdiri dari eksternal dan internal. Faktor internal diantaranya yaitu krisis identitas yang dialami oleh remaja, kontrol diri yang lemah, kegagalan berprestasi di sekolah dan

kurang mampu menyesuaikan diri. Gunarsa (1991) menyatakan bahwa diantara penyebab tindak kenakalan remaja adalah lemahnya kemampuan remaja dalam menampung dorongan-dorongan, dan kekurangan penampungan emosional. Sedangkan faktor eksternal penyebab kenakalan remaja diantaranya adalah konflik dalam keluarga, pengaruh buruk teman sepermainan, dan pengaruh lingkungan yang kurang baik.

Tindakan kenakalan yang dilakukan oleh remaja tidak lepas dari fase perkembangan. Dari sisi perkembangannya, remaja berada diantara anak-anak dan dewasa. Remaja yang sedang memasuki periode peralihan, tidak memiliki tempat yang jelas. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Monks, Knoers, Siti, 1996).

Stanley Hall juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa “badai” dan “tekanan” (*storm and stress*) (Santrock, 2003). Secara umum pada masa ini remaja mengalami gejolak emosi sehingga mudah marah, tersinggung, sedih dan sering merasa takut. Hurlock (1994) menyatakan bahwa, sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu, sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Segala sesuatu yang baru itulah yang seringkali membuat remaja merasa stres. Dalam hal ini Slavin (2009) mengatakan bahwa, remaja mengalami kegoncangan emosi yang disebabkan oleh tekanan-tekanan dan ketegangan dalam mencapai kematangan fisik dan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasnida & Indri (2005), bahwa kebanyakan stres di usia remaja, berkaitan dengan perubahan drastis yang dialaminya. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Dalam hal ini Kristanti (2013) menyatakan bahwa remaja mengalami stres karena masalah fisik, emosi maupun perilaku.

Stres yang dirasakan remaja apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan hilangnya keimanan, mengalami kecemasan, bahkan dapat menimbulkan beberapa penyakit (Pedak, 2009). Dalam hal ini Wan (2012) menyatakan bahwa, stres merupakan faktor penentu tidak kenakalan remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan Hasnida dan Kemala (2005) dengan judul “hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki” menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wan (2012) yang berjudul *cognitive and emotional determinants of delinquency behaviour* menyatakan bahwa, emosi negatif berupa stres mampu menyebabkan tindak kenakalan remaja. Penelitian lain menyatakan bahwa, PTSD (*posttraumatic stress disorder*) juga berhubungan dengan tindak kenakalan yang dilakukan oleh remaja laki-laki (Becker & Patricia, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, stress yang dialami oleh remaja dapat menjadi salah satu penyebab munculnya tindak kenakalan yang dilakukannya. Dalam kamus psikologi, yang dimaksud dengan stres adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2008). Lazarus (Dewayani dkk, 2011) menyebutkan, meskipun stres terkadang memiliki dampak *stimulating* dan *energizing (eustress)*, pada kenyataannya respon stres lebih sering ditandai dengan kesulitan dalam penyesuaian diri, terhadap stressor yang dihadapi (*distress*), sehingga menyebabkan hal yang destruktif. Berdasarkan penelitian Hasnida dan Kemala yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat hubungan antara stress dengan perilaku merokok, yang juga menjadi salah satu bentuk tindak kecenderungan kenakalan seperti yang dikemukakan Kartono. Sehingga, upaya penanganan stress untuk mencegah dan mengatasi tindak kenakalan remaja menjadi penting dilakukan.

Terdapat banyak cara untuk mengelola stres, antara lain dengan cara berpikir positif (Mukhlis, 2013); relaksasi otot, pelatihan autogenic, *Emotional Freedom Technique (EFT)*, mediasi transenden, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, dan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, yang terbukti efektif untuk menurunkan stres yang dialami oleh seseorang (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005).

Dalam penelitian ini, upaya untuk mengatasi stress yang dirasakan siswa yang terindikasi memiliki kecenderungan tindak kenakalan remaja, adalah dengan menggunakan konsep manajemen stres SUPERNOL. Terdapat banyak teori mengenai manajemen stres, akan tetapi masih sedikit yang membahas aspek spiritualitas seseorang. Padahal aspek ini sangat penting untuk mengurai permasalahan yang sedang dihadapi oleh manusia.

Dalam konsep manajemen stres SUPERNOL, terdapat aspek spiritual yang menjadi ciri khasnya. Konsep tersebut mengajak seseorang untuk lebih memaknai ritual dalam beribadah, seperti saat mengerjakan sholat (Pedak, 2009). Konsep manajemen stress Supernol mengacu pada konsep “la ilaha illallah” yang artinya tiada Tuhan selain Allah. Adapun maksud dari manajemen stres “SUPERNOL”, adalah upaya mengelola stres dengan mendasarkan diri pada konsep, bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek, yaitu fisik, psikis, dan spiritual. Pemahaman tentang manusia tersebutlah, yang menjadi fondasi dan landasan bagi manajemen stres. Langkah utama dalam pengelolaan stres yaitu kesadaran manusia terhadap hubungannya dengan Tuhan, Sang Maha Pemberi Jalan Keluar. Kesadaran terhadap hubungan dengan Tuhan menimbulkan perasaan tak berdaya di hadapan Sang Pencipta, sehingga langkah-langkah berikutnya dalam mengelola stres akan sukses. Adapun hasil dari pengelolaan stres yang optimal adalah mendekatkan manusia kepada tujuan penciptaannya.

Konsep manajemen stres “SUPERNO” mengajarkan kepada manusia untuk mengelola perasaan supaya dapat menerima kenyataan dan berpikir positif. Begitu pula dengan bagian penting dari fisik manusia, mendapatkan perhatian dalam manajemen stres “SUPERNO”. Sehingga manajemen stres ini dikenal dengan SUPERNO yang merupakan singkatan dari SpiritUal, pengelolaan PERasaan, menggunakan Rasio, Nutrisi dan OLahraga Sehingga, konsep manajemen stres Supernol ini kemudian terdiri dari aspek fisik, psikis dan spiritual (Pedak, 2009).

Peneliti tertarik untuk melakukan pencegahan tindak kenakalan remaja, dengan memberikan pelatihan manajemen stres “SUPERNO”, kepada para siswa yang terindikasi memiliki kecenderungan kenakalan remaja.

## METODE PENELITIAN

### Variabel Penelitian

Variable-variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kecenderungan kenakalan remaja dan pelatihan manajemen stres SUPERNO. Kecenderungan kenakalan remaja adalah sebuah tindakan yang menunjukkan gejala-gejala kenakalan remaja seperti pelanggaran terhadap aturan masyarakat, agama, norma sekolah yang dapat mengakibatkan kerugian dan kerusakan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pelatihan manajemen stres “SUPERNO” yaitu kegiatan yang dilakukan untuk dapat mengelola stres berdasarkan aspek fisik, psikis dan spiritual. SUPERNO yaitu singkatan dari SpiritUal, Pengelolaan perasaan, penggunaan Rasio, Nutrisi dan OLahraga.

### Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian secara keseluruhan adalah 101 orang siswa MAN, yang terdiri atas 61 siswa MAN G sebagai partisipan dalam *tryout* skala kecenderungan kenakalan, 4 siswa MAN G sebagai partisipan *tryout* modul pelatihan, dan 36 siswa MAN W sebagai partisipan penelitian. Sampel penelitian

diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan terseleksi sebanyak 15 siswa sebagai partisipan eksperimen.

### Alat Ukur

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecenderungan kenakalan remaja, yang disusun peneliti berdasarkan teori dari Kartono (2009). Skala terdiri dari aspek lahiriah dan simbolik yang tersembunyi. Respon jawaban dirancang dengan format jenjang kontinum. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-parametrik* yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

### Prosedur Penelitian.

Prosedur penelitian eksperimen ini terdiri dari persiapan, penyusunan alat ukur, penyusunan modul pelatihan, pelaksanaan eksperimen dan pengolahan data. Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuasi dengan model *one group pretest-posttest and follow-up design (within subject repeated measurement design)* (Saughnessy, Zechmeister, Zeichmeister, 2007), sebagai berikut:

Tabel 1. Disain Eksperimen

O1	X	O2	O3
----	---	----	----

Keterangan:

O1 : pengukuran sebelum (*pre-test*)

O2 : pengukuran sesudah (*post-test-1*)

O3 : pengukuran tindak lanjut (*follow up/post-test-2*)

X : perlakuan/tritmen

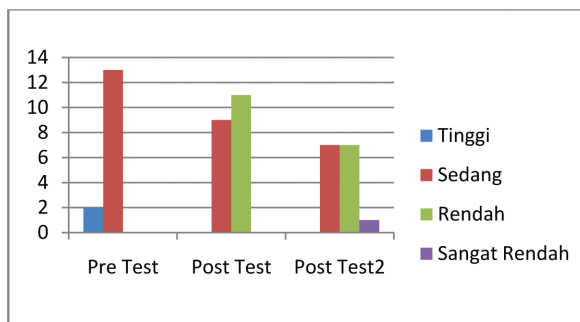
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah terdapat pengaruh pelatihan manajemen stres SUPERNO, terhadap penurunan kecenderungan kenakalan remaja pada partisipan penelitian. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan perhitungan statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Adapun kaidah yang digunakan adalah apabila nilai  $p < 0.05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test*

dan *post-test* ( $p=0.001$ ) pada partisipan penelitian. Demikian halnya pada pengukuran antara *post-test* dan *follow-up*, yang menunjukkan hasil yang signifikan ( $p=0.015$ ). Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Sedangkan kategorisasi hasil *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* subyek penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Secara lebih jelas, hasil tersebut diatas diuraikan dalam bagan berikut:



Bagan 1. Kategorisasi Subyek saat *pre test*, *post test* dan *post test2*

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, pelatihan manajemen stres SUPERNOL dapat menurunkan kecenderungan kenakalan remaja pada partisipan penelitian. Sesuai dengan hasil penelitian yang

sudah dilakukan sebelumnya oleh Renanita (2012), bahwa remaja yang sedang mengalami stres, berhubungan signifikan dengan kecenderungan kenakalan remaja. Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suldo (2008) yang menyatakan bahwa, seseorang yang mampu mengelola stres dengan baik akan terhindarkan dari gangguan perilaku.

Aspek manajemen stres SUPERNOL yang dilatihkan, secara signifikan mampu mempengaruhi aspek kecenderungan kenakalan remaja. Cara yang dilakukan oleh partisipan dalam mengelola kondisi fisik, psikis dan spiritual, mampu menurunkan aspek kecenderungan kenakalannya, yang terdiri dari aspek lahiriah dan simbolik yang tersembunyi.

Dalam pelatihan manajemen stres SUPERNOL, peneliti mengoperasionalkan aspek fisik menjadi olahraga dan olah nutrisi. Selanjutnya, untuk aspek psikis peneliti menjabarkan ke dalam materi yang berisi tentang rasa humor, tafakur, berpikir positif dan relaksasi. Sedangkan untuk aspek spiritual, dijabarkan melalui materi shalat, dan syahadat.

Masing-masing aspek manajemen stres SUPERNOL tersebut, berperan penting dalam menurunkan aspek kecenderungan kenakalan

Tabel 2. Hasil deskriptif statistik

Sumber data	Rerata	Z	p (2-tailed)
<i>Pre test - Post test</i>	34.54	-3.233	0.001
<i>Post test - Post test2</i>	11.13	-2.442	0.015

Tabel 3. Kategorisasi *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* adalah:

No	Skor	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		<i>Post test2</i>		Kategorisasi
		F	F%	F	F%	F	F%	
1	<122	0	0%	0	0%	1	6,67%	Sangat rendah
2	122<183	0	0%	5	33,33%	7	46,67%	Rendah
3	183<244	13	86,67%	10	66,67%	7	46,67%	Sedang
4	244<305	2	13,33%	0	0%	0	0%	Tinggi
5	>305	0	0%	0	0%	0	0%	Sangat tinggi
Jumlah		15	100%	15	100%	15	100%	

Keterangan:

F: jumlah peserta

F: jumlah peserta dalam bentuk persen (%)

partisipan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Aspek fisik yang dilatihkan pada hari pertama pelatihan, meliputi sesi *let's stretching* dan *yummy-yummy*. Setelah mengikuti olahraga ringan dalam sesi *let's stretching* ini, partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih segar. Taylor (dalam Wibawa, 2013) menyatakan bahwa, individu yang rajin berolahraga mampu mengaktifkan *Hypothalamic Pituitary Adrenocoticol* (HPA) yang akan melawan stres. Selain itu, latihan relaksasi otot yang dilakukan oleh partisipan, turut mempengaruhi keberhasilannya dalam mengelola stres. Menurut Resti (2014) manajemen stres dengan teknik relaksasi, merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi otot yang dilatihkan, bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan.
2. Partisipan juga mendapatkan latihan humor, yang menyebabkan mereka tertawa. Menurut Pedak (2009) humor bukan hanya sekedar lelucon. Humor merupakan bagian dari pikiran yang dapat melepaskan dari rasa takut, depresi dan kesepian. Selanjutnya dikatakan bahwa, humor berpengaruh efektif untuk mengurangi ketakutan dan kemarahan.
3. Pada sesi tafakur, partisipan didorong agar tidak menyia-nyiakan waktu. Menurut Pedak (2009), tafakur sangat membantu seseorang meredakan stres karena dengan tafakur seseorang dibawa untuk menyadari adanya Kekuatan Tanpa Batas. Inilah salah satu potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia yaitu akal (rasio). Dengan potensi ini seseorang diperintahkan untuk berpikir, merenungi kekuasaan Allah yang luar biasa. Hasilnya, partisipan menyatakan bahwa akan menggunakan waktu mudanya sebaik mungkin, yang menunjukkan munculnya keinginan untuk

mulai mengambil hikmah atas pengalaman hidup yang dialaminya. McFadden (dalam Wibawa, 2013) menyatakan bahwa, keyakinan spiritual berpengaruh pada kehidupan seseorang dan menjadi sumber kekuatan untuk menemukan makna dalam menghadapi masalah.

4. Melalui latihan berpikir positif, partisipan menyatakan akan berusaha berprasangka baik terhadap semua kejadian yang menimpanya. Menurut Peale (Kholidah, 2012), perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2012) membuktikan bahwa berpikir positif secara efektif mampu menurunkan tingkat stres.
5. Relaksasi *mindfulness* diperoleh partisipan, bermanfaat sebagai latihan untuk membangun tempat kedamaian. Subyek menyatakan lebih rileks setelah melakukan aktifitas tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Reynolds (2014) menunjukkan bahwa, *mindfulness* efektif untuk mengurangi kecenderungan perilaku menghindar dari lingkungan sosial.
6. Partisipan juga diajak untuk menelaah nilai-nilai agama melalui diskusi. Selain itu, mereka mendapatkan materi tentang sholat dan mempraktekannya. Setiap partisipan mendapatkan poster yang berisi tata cara sholat, agar lebih memahami arti bacaan sholat. Kegiatan ini bertujuan agar mempermudah mereka, dalam memahami arti bacaan setiap gerakan sholat, sehingga mampu menghayati ibadah sholat.

Menurut Kumayi (2007), shalat dikerjakan dengan melakukan delapan posisi tubuh yang berbeda-beda, serta membaca beberapa ayat Al-Quran pada setiap postur. Postur-postur ini ternyata mempunyai pengaruh kuat, terhadap sistem kerja syaraf dan organ-organ tubuh manusia. Misalnya, setelah melakukan takbir, selain seseorang mulai berdialog dengan Allah, posisi ini terdapat gerakan relaksasi pada kaki dan punggung.

Partisipan juga diajak untuk mengikuti kegiatan menonton video, mengenai renungan tentang kematian dan materi tentang syahadat. Setelah mendapatkan materi tersebut, partisipan menyatakan bahwa akan berusaha untuk memperbaiki paradigma hidupnya, yaitu hanya mencari ridho Allah, dan meniru akhlak Nabi Muhammad. Menurut Pedak (2009) syahadat inilah kunci dari manajemen stres. Tanpa syahadat, pengelolaan stres yang sedang dijalani akan tidak efektif karena suasana batin atau jiwa tidak kondusif bagi proses manajemen stres jenis apapun. Makna dari syahadat yaitu mengarahkan tujuan hidupnya hanya untuk mendapat ridha Allah (syahadat tauhid) dan semua tindakan meniru akhlak Nabi Muhammad (syahadat rasul).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2013), yang menyatakan bahwa, religiusitas dapat menstabilkan tingkahlaku dan memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang sedang mencari jati dirinya. Seseorang yang melakukan praktek agamanya dengan baik, yang tujuan hidupnya semata-mata hanya untuk menyembah Allah, maka hal tersebut mampu mengontrol perilakunya.

Berdasarkan hasil penelitian, manajemen stres SUPERNOL menjadi salah satu variabel yang penting, dalam mengurangi kecenderungan kenakalan partisipan penelitian. Melalui kegiatan pelatihan manajemen stres SUPERNOL, partisipan lebih mampu mengelola stres yang sedang dialaminya. Manajemen stres SUPERNOL yang dilatihkan, menjadikan partisipan lebih adaptif terhadap ujian hidup, sehingga mereka tidak melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini Silk (Renanita, 2012) menyatakan bahwa, stres yang tidak dikelola dengan baik, dapat menjerumuskan remaja ke dalam perilaku yang menyimpang seperti tindak kecenderungan kenakalan remaja.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan penelitian, adalah penyusunan materi pelatihan yang sesuai dengan aspek manajemen stres

SUPERNOL. Selain itu, dalam pelatihan manajemen stres SUPERNOL terdapat *ice breaking*. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mendorong partisipan penelitian agar dapat mengikuti pelatihan dengan perasaan nyaman dan santai, sehingga partisipan dapat terlibat sepenuhnya untuk mengikuti jalannya pelatihan. Kondisi rileks yang diciptakan, dapat membantu partisipan untuk tetap dalam kondisi optimal.

Selain itu, variasi metode dalam pelatihan manajemen stres SUPERNOL mendukung pula keberhasilan dalam penelitian ini. Metode ceramah, diskusi, latihan atau penugasan, permainan, presentasi, menonton, dan praktek berhasil memberikan nuansa lebih hidup, rileks, ceria, menantang, santai dan, bersemangat selama berlangsungnya pelatihan.

Peran aktif partisipan dalam pelatihan manajemen stres SUPERNOL selama tiga hari turut mendukung keberhasilan pelatihan. *Trainer* pun memiliki andil dari keberhasilan penelitian, sebab cara penyampaiannya yang menyenangkan. Pihak sekolah khususnya dukungan dan kerjasama yang baik dari guru BK (bimbingan konseling), juga berperan dalam mendukung keberhasilan pelatihan manajemen stres SUPERNOL.

Adapun yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini adalah, durasi waktu yang sangat singkat dalam setiap sesi pelatihan yang diberikan, sehingga dapat mengurangi penghayatan terhadap isi materi yang dipelajari partisipan. Selain itu, peneliti tidak mengukur tingkat stress partisipan, sebelum dan sesudah pelatihan diberikan, mengingat keterbatasan waktu. Hal ini sebenarnya penting dilakukan, untuk membuktikan bahwa partisipan secara terukur memiliki tingkat stress tertentu, terkait tindak kecenderungan kenakalan yang dilakukannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, terbukti adanya perbedaan antara skor *pre test*, *post test* dan *follow-up* pada par-



tisipan penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, pelatihan manajemen stress SUPER-NOL dapat menurunkan kecenderungan kenakalan remaja. Hasil pengukuran pada saat *follow-up* juga menunjukkan bahwa, ternyata pelatihan manajemen stres SUPERNOL masih berpengaruh dalam jangka waktu sekitar dua hingga tiga minggu setelah pelatihan diberikan.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Kepada kalangan profesional
  - a. Kepada sekolah/tenaga pendidik  
Melihat adanya perubahan positif dalam kecenderungan kenakalan pada partisipan dalam penelitian ini, sekolah diharapkan untuk senantiasa melakukan evaluasi terhadap kondisi siswa, khususnya jika terdapat indikasi kecenderungan kenakalan yang diantaranya dapat disebabkan oleh kondisi stress yang sedang dialaminya. Dalam hal ini sekolah dapat mengupayakan tindakan maupun situasi kondusif untuk mencegah maupun mengatasi kondisi stress yang sedang dialami siswa, salah satunya melalui pelatihan manajemen stress Supernol. Hal ini diharapkan agar siswa terhindar dari permasalahan tindak kenakalan remaja, yang sifatnya merugikan.
  - b. Kepada konsultan pendidikan/psikolog sekolah  
Hasil penelitian ini untuk selanjutnya dapat dijadikan dasar ilmiah, untuk kajian pelatihan manajemen stress Supernol, dalam mengatasi adanya tindak kecenderungan kenakalan siswa di sekolah dalam bentuk perilaku membolos, membantah terhadap guru, merokok, dan lain sebagainya.
2. Kepada partisipan  
Partisipan diharapkan tetap konsisten untuk menerapkan materi dan keterampilan

yang telah diperoleh dalam Pelatihan Manajemen Stress Supernol, agar semakin besar manfaat yang dirasakan dalam menjalani kehidupannya sebagai remaja, dengan tuntutan tugas perkembangan dan permasalahan yang dialaminya.

### 3. Untuk penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya perlu mengkaji aspek spiritual secara lebih mendalam, khususnya terkait penerapannya dalam konteks pelatihan manajemen stress Supernol. Dalam hal ini, durasi waktu yang lebih panjang perlu ditambah agar partisipan memiliki waktu dan kesempatan yang memadai untuk lebih memahami dan menghayati materi yang dipelajari dalam pelatihan. Harapannya adalah agar materi pelatihan dapat dihayati dan diterapkan, terkait tugasnya sebagai siswa di sekolah.

Penelitian selanjutnya juga dapat mengukur tingkat stress partisipan, untuk melihat secara lebih rinci mengenai kondisi stress yang dirasakan, baik sebelum maupun sesudah pelatihan diberikan. Selain itu, durasi pelatihan dapat diperpanjang agar proses pelatihan memiliki pengaruh yang lebih besar, sebagai upaya preventif terhadap pencegahan tindak kenakalan partisipan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barrett, D. E.; Katsiyannis, A.; Zhang, D.; Zhang, D. (2014). Delinquency and recidivism: a multicohort matched-control study of the role of early adverse experiences, mental health problems, and disabilities. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, Vol. 22, No. 1, 3-15.
- Becker, S. P. dan Kerig, P.K. (2011). Posttraumatic Stress symptoms are associated with the frequency and severity of delinquency among detained boys. *Journal of Clinical & Adolescent Psychology*, Vol. 40, No. 5, 765-771.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Cole, B. dan Chipaca, A. (2014). Juvenile delinquency in angola. *Criminology & Criminal Justice*, Vol. 4, No. 1, 61-76.
- Dewayani, A.; Sukarlan, A. D.; Turnip, S. S. (2011). *Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia. Makara Sosial Humaniora*, Vol. 15, No. 2, 86-93.
- Gunarsa, J. S. (1991). *Psikologi remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hasnida dan Kemala, I. (2005). Hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Psikologia*, Vol. 1, No. 2, 105-111.
- Hurlock, E. (1994). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2009). *Patologi sosial jilid 1*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kartono, K. (2013). *Patologi sosial jilid 2: kenakalan remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan control diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di man 1 samarinda. *eJournal Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 220-229.
- Kholidah, E. N. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1, 67-75.
- Kristanti. (2013). Stres pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 566-580.
- Kumayi, S.A. (2007). *Shalat penyembuhan dan penyembuhan*. Jakarta: Erlangga.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Monks, F. J.; Knoers, A. M. P.; Siti, R. H. (1996). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislami*, Vol. 10, No. 1, 5-14.
- Papalia, D. E.; Sally, W. O.; Ruth, D. F. (2009). *Human development: perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pechorro, P.; Goncalves, R. A.; Maroco, J.; Gama, A. P.; Neves, S.; Nunes, C. (2014). Juvenile delinquency and psychopathic traits: an empirical study with portuguese adolescents. *International Journal of Offender Therapy and Comporative Criminology*, Vol. 58, No. 2, 174-189.
- Pedak, M. (2009). *Metode supernol menaklukkan stres*. Jakarta: Hikmah.
- Renanita, T.; Hakim, M. A.; Yuniarti, K. W. (2012). Vulnerable factors of sadness among adolescents in indonesia: an exploratory indigenous research. *Humanitas*, Vol. IX, No. 1, 1-11.
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No 1, 1-20.
- Retnowati, R. F. dan Munawarah, S. M. (2009). Hardiness, harga diri, dukungan sosial dan depresi pada remaja penyintas bencana di Yogyakarta. *Humanitas*, Vol. VI, No. 2, 105-122.
- Reynolds, L.M.; Lin, Y. S.; Zhou, E.; Consendine, N. S. (2014). Does a brief state mindfulness induction moderate disgust-driven social avoidance and decision-making? an experimental investigation. Springer. Retrieved February 16, 2014.
- Santoso, T., dan Eva, A. (2003). *Kriminologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Edisi kelima. (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Saughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zeichmeister, J. S. (2006). *Research methods in psychology*. New York: The McGraw Hill Companies, Inc.
- Shapiro, S. L.; Astin, J. A.; Bishop, S. R.; Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from randomized trial. *International Journal of Stress Management*, Vol. 12, No. 2, 164-176.

- Slavin, R.E. (2009). *Educational psychology, theory and practice*. New Jersey: Pearson.
- Sudarsono. (2012). *Kenakalan remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suldo, S.M.; Shaunessy, E.; Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology*, Vol. 45, No. 4, 273-290.
- Suyatno, T. (2011). Pengaruh pornografi terhadap perilaku belajar siswa (studi kasus: sekolah menengah x). *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, Vol. 1, 1-12.
- Umiarso dan Zamroni.(2011). *Pendidikan pembebasan dalam prespektif barat & timur*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Varvogli, L., dan Darviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, Vol. 5, Issue 2, 74-89.
- Wan, Y. Y. T. (2012). Cognitive and emotional determinants of delinquent behavior. *SS Student E-Journal*, Vol. 1, 42-59.
- Wibawa, N. A. K., dan Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas xii sma negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi coping stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1, 138-150.
- Wiyani, N. A. (2013). *Desain pembelajaran pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Belasan pelajar bolos ditangkap. (2013, November 22). *Tribun Jogja*, p.1- 14
- Pelajar mabuk tabrak mahasiswa. (2013, November 14). *Tribun Jogja*, p.1- 14
- Dibekuk, 'tikus' masjid rumah sakit. (2013, November 2). *Kedaulatan Rakyat*, p.1-28
- Satpol PP gagalkan tawuran siswa.(2013, Agustus 8). *Jawa Pos*, p.1- 20
- Bayi disembunyikan di lemari saat sekolah. (2013, November 22). *Tribun Jogja*, p. 1- 14
- Kurniawan, B. (2013, Juli 15). Mendikbud resmikan kurikulum 2013 di Bantul. *News Detik Com*. Diperoleh tanggal 6 Desember 2013, dari <http://news.detik.com/read/2013/07/15/101351/2302524/10/2/mendikbud-resmikan-kurikulum-2013-di-bantul>
- Manumoyoso, A.H. (2012, Januari 11).Kenakalan anak cenderung dipidanakan. *News Kompas Com*. Diperoleh tanggal 29 April 2014 dari <http://Nasional.kompas.com/read/2012/01/11/1959518/kenakalan.anak.cenderung.dipidanakan>