



## Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Stress Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMK Suryalaya

Wawan Rismawan<sup>1</sup>, Idhfi Marpatmawati<sup>1</sup>, Nandita Milda Hidayat<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Faculty of Health, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

Correspondence author: Idhfi Marpatmawati

Email: [indhfimarpawati@universitas-bth.ac.id](mailto:indhfimarpawati@universitas-bth.ac.id)

Address : Jl. Letjen Mashudi No 20 Tasikmalaya, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 16 Juni 2025, Revised: 25 Juni 2025, Accepted: 11 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: [doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.525](https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.525)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Adolescents are an age group that is vulnerable to stress and has a serious impact on mental health. Pressure, social, and developmental transitions make vocational high school students a high-risk group for mental disorders such as anxiety and depression. Unfortunately, understanding and access to mental health services are still very limited among adolescents.

**Objective:** This study was to improve students' understanding of stress, its impact on health, and stress management techniques through applicable health education at SMK Suryalaya.

**Method:** This activity was carried out through mental health education to 61 students in grades X and XI at SMK Suryalaya, using interactive lecture methods, visual media, and pretest and posttest evaluations. Data were analyzed to see changes in student knowledge before and after the educational intervention.

**Results:** There was an increase in the average score of student knowledge from 8.14 in the pretest to 9.53 in the posttest, with a difference of 1.39 points. Most students who were originally in the "moderate" category moved to the "high" category after the intervention. All participants experienced an increase or maintained their maximum score without a decrease in value.

**Conclusion:** Health education on stress management has been proven to be effective in improving mental health literacy in adolescents. This intervention not only strengthens students' conceptual understanding, but also builds awareness of the importance of managing stress in a healthy way. This activity can be used as a promotive-preventive model for other schools to create a learning environment that supports students' mental health.

**Keywords:** adolescents, stress, stress management, mental health, health education

## Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 13% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi, dimana depresi menjadi penyebab utama kecacatan pada kelompok usia 15–19 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia, berbagai penelitian mengungkapkan bahwa stres kronis pada remaja dapat memicu kecemasan, depresi, bahkan kecenderungan bunuh diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Khadijah & Indriastuti (2023) menunjukkan bahwa 8,5% remaja yang mengalami stres berat memiliki keinginan untuk bunuh diri, dan lebih dari 20% mulai mengembangkan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat adiktif. Masalah ini menjadi semakin signifikan karena gangguan kesehatan jiwa yang terjadi pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kehidupan sosial, pendidikan, dan produktivitas individu di masa dewasa.

Tekanan dalam dunia pendidikan, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), menjadi salah satu faktor pemicu meningkatnya stres di kalangan remaja. Siswa SMK seringkali dihadapkan pada tekanan akademik, persiapan kerja, praktik industri, dan tuntutan untuk segera mandiri secara ekonomi. Sebuah studi menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa SMK mengalami gejala stres dan gangguan kesehatan jiwa selama masa pandemi COVID-19, terutama akibat tekanan pembelajaran daring dan keterbatasan interaksi sosial (Putri & Ramadhani, 2022). Selain itu, masa remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat dan kompleks. Proses pencarian jati diri yang dibarengi dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan lingkungan dapat menimbulkan stres yang signifikan (Gunadhi, L. P. & Salsabila, N. R, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan mental pada remaja merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus.

Stres yang tidak tertangani dengan baik pada masa remaja dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental. Secara biologis, stres kronis pada remaja dapat memengaruhi fungsi sistem saraf pusat dan mengganggu perkembangan otak, terutama pada area prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian emosi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, kesulitan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik (*Harvard University Center on the Developing Child*, 2016). Dari sisi perilaku, stres yang tidak diatasi juga dapat mendorong remaja pada tindakan negatif seperti penyalahgunaan zat, merokok, atau perilaku impulsif lainnya sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Pola ini sering kali menjadi awal dari masalah psikososial yang lebih besar di masa dewasa (*National Institute on Drug Abuse*, 2019). Selain itu, remaja yang mengalami stres berkepanjangan tanpa penanganan berisiko tinggi mengalami gangguan tidur, kelelahan kronis, serta perubahan pola makan yang ekstrem. Gejala ini dapat memperburuk kesehatan fisik dan memperbesar risiko terkena penyakit metabolik seperti obesitas dan hipertensi pada usia dini (Sukmawati & Zulfikar, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan upaya preventif yang terbukti efektif dalam menurunkan stress, salah satunya adalah manajemen stress berbasis edukasi.

Manajemen stress dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi stress serta mengembangkan strategi coping yang sehat (Sari & Yuliana, 2021). Meskipun prevalensi gangguan mental pada remaja cukup tinggi, tingkat pemanfaatan layanan kesehatan jiwa masih sangat rendah. Berdasarkan hasil survei I-NAMHS (2022), hanya 2,6% remaja yang mengakses fasilitas atau layanan kesehatan jiwa. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan akan bantuan psikologis dan ketersediaan serta keterjangkauan

layanan yang ada (Gunadhi, L. P. & Salsabila, N. R, 2023). Faktor-faktor seperti stigma, kurangnya informasi, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental juga menjadi penghalang utama bagi remaja untuk mencari pertolongan profesional.

Berbagai program pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam menghadapi stres. Misalnya, pelatihan manajemen stres di SMK Teknik Komputer mampu meningkatkan pemahaman siswa dari 37,3% menjadi 81,4% setelah intervensi edukatif (Nurhayati et al., 2022). Demikian pula, program psikoedukasi di SMK Islam Sudirman Ungaran berhasil mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan coping siswa melalui pendekatan diskusi dan latihan relaksasi (Sukmawati & Zulfikar, 2022). Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Raafika et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menghadapi tekanan, yang secara signifikan menurunkan tingkat stres mereka di sekolah. Selain itu, sejumlah kajian juga menekankan pentingnya intervensi kesehatan jiwa berbasis komunitas dan sekolah. Strategi promotif dan preventif dalam bentuk edukasi serta pelatihan manajemen stres menjadi prioritas untuk memperkuat ketahanan mental remaja di tengah tantangan zaman yang semakin kompleks (Nurhayati et al., 2022).

Namun, hingga saat ini belum terdapat program serupa yang dilaksanakan secara khusus di SMK Suryalaya. Padahal, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami cara mengelola stres secara tepat. Hal ini menandakan adanya kebutuhan untuk memberikan pendidikan kesehatan jiwa secara sistematis dan berbasis bukti kepada siswa di Sekolah. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang manajemen stres bagi siswa SMK Suryalaya menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan jiwa, memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola tekanan psikologis, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan sehat secara psikologis.

## **Tujuan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwa remaja melalui edukasi yang terarah dan aplikatif mengenai manajemen stress. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai apa itu stress, penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Melalui sesi edukasi, siswa diperkenalkan pada teknik-teknik manajemen stress yang sederhana namun efektif, serta pentingnya dukungan sosial. Diharapkan, siswa mampu mengembangkan pola pikir yang sehat dalam menyikapi masalah psikologis serta tidak ragu untuk mencari bantuan saat diperlukan.

## **Metode**

Kegiatan ini dilaksanakan melalui kerja sama kolaboratif partisipatif antara tim pengabdian dari UBTH dan pihak SMK Suryalaya sebagai mitra utama di lapangan. Dalam kolaborasi ini, sekolah menyediakan fasilitas, peserta, dan dukungan administratif, sementara tim dosen dan mahasiswa menyediakan materi edukatif, instrumen evaluasi, serta tenaga fasilitator. Tahapan awal dimulai dengan identifikasi masalah, berdasarkan hasil observasi lapangan dan diskusi dengan pihak sekolah dan ditemukan bahwa di sekolah belum tersedia program penanganan stress yang sistematis. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun materi pendidikan

kesehatan tentang stres, teknik manajemen stres, dan kesehatan jiwa remaja. Instrumen evaluasi berupa pre-post test pengetahuan disiapkan untuk digunakan sebelum dan sesudah kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 27 Mei 2025, bertempat di SMK Suryalaya, Tasikmalaya. Sebanyak 61 siswa kelas X dan XI terlibat sebagai peserta utama. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam dua sesi, masing-masing berlangsung selama satu jam. Kegiatan dimulai dengan pre test pengetahuan tentang stress dan manajemen stress menggunakan kuisioner untuk menilai tingkat pengetahuan siswa. Setelah itu, dilakukan edukasi kesehatan jiwa yang interaktif, mencakup materi tentang apa itu stres, penyebab dan dampaknya terhadap tubuh dan perilaku, serta strategi manajemen stres. Edukasi disampaikan melalui ceramah, video, serta tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pengetahuan siswa tentang stres dan manajemen stres. Diharapkan setidaknya 80% peserta menunjukkan peningkatan skor pemahaman

## Hasil

Berikut merupakan tabel hasil pre-post tes pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah yang dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang stress dan manajemen stress

**Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Siswa di SMK Suryalaya**

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	KELAS	SKORE PRE	SKORE POST
1	S.J.	16	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10(Tinggi)
2	F.H.	17	Perempuan	XI	8(Tinggi)	10 (Tinggi)
3	D.K.	17	Perempuan	XI	9(Tinggi)	10 (Tinggi)
4	R.P.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
5	A.Y.	17	Perempuan	XI	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
6	E.S.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
7	I.S.	17	Laki-laki	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
8	R.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	8 (Tinggi)
9	R.P.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
10	P.D.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
11	Z.R.	16	Perempuan	XI	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
12	R.R.	17	Perempuan	XI	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
13	R.Y.	18	Laki-laki	XI	5 (Sedang)	7 (Sedang)
14	L.I.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
15	S.A.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	8 (Tinggi)
16	W.M.	17	Perempuan	XI	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
17	R.N.	18	Perempuan	XI	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
18	A.N.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
19	K.P.	17	Perempuan	XI	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
20	R.N.	16	Perempuan	XI	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
21	A.N.	16	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
22	N.K.	17	Perempuan	XI	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
23	S.R.	16	Perempuan	XI	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
24	R.M.	17	Perempuan	XI	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
25	N.A.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
26	N.S.	16	Perempuan	XI	7 (Tinggi)	10 (Tinggi)
27	R.M.	16	Perempuan	XI	7 (Tinggi)	9 (Tinggi)

28	M.A.	18	Perempuan	XI	6 (Sedang)	8 (Tinggi)
29	R.M.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
30	S.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
31	D.A.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
32	L.F.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
33	L.I.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
34	A.N.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	10 (Tinggi)
35	L.F.	17	Perempuan	XI	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
36	W.M.	17	Perempuan	XI	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
37	W.N.	16	Perempuan	X	7 (Tinggi)	8 (Tinggi)
39	A.N.	16	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
40	K.P.	16	Perempuan	X	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
41	I.E.	16	Laki-laki	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
42	R.Y.	16	Perempuan	X	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
43	T.S.	16	Perempuan	X	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
44	C.W.	16	Perempuan	X	8 (Tinggi)	9 (Tinggi)
45	A.A.	17	Laki-laki	X	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
46	S.H.	15	Perempuan	X	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
47	S.A.	16	Perempuan	X	6 (Sedang)	9 (Tinggi)
48	H.A.	17	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
49	T.R.	16	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
50	D.P.	16	Perempuan	X	8 (Tinggi)	9 (Tinggi)
51	A.N.	17	Perempuan	X	7 (Sedang)	8 (Tinggi)
52	R.V.	16	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
53	C.M.	17	Laki-laki	X	10 (Tinggi)	10 (Tinggi)
54	O.I.	16	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
55	S.R.	15	Perempuan	X	6 (Sedang)	8 (Tinggi)
56	S.M.	17	Perempuan	X	8 (Tinggi)	10 (Tinggi)
57	C.N.	17	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
58	H.S.	17	Perempuan	X	5 (Sedang))	7 (Sedang)
59	R.N.	17	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
60	S.A.	17	Perempuan	X	9 (Tinggi)	10 (Tinggi)
61	R.G.	16	Perempuan	X	7 (Sedang)	9 (Tinggi)

Tabel 1.1 Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Siswa

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 61 responden siswa kelas X dan XI, dilakukan pengukuran melalui dua tahap: pretest (sebelum intervensi) dan posttest (setelah intervensi). Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada skor rata-rata siswa dari sebelum ke sesudah intervensi. Skor rata-rata pretest adalah 8,14, sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 9,53. Dengan demikian, terdapat selisih rata-rata sebesar 1,39 poin yang mengindikasikan peningkatan kompetensi siswa secara umum.

Secara kategori, mayoritas siswa telah berada pada kategori “tinggi” saat pretest, namun sejumlah siswa masih berada di kategori “sedang”. Setelah intervensi, hampir seluruh siswa berpindah ke kategori “tinggi”, dan tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor posttest dibandingkan pretest. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan berdampak positif terhadap keseluruhan populasi siswa yang terlibat. Dari total 61 siswa, 100%

siswa mengalami peningkatan atau tetap berada pada skor maksimal. Tidak ada penurunan skor, dan siswa yang sebelumnya berada di level “sedang” berhasil naik ke level “tinggi”. Selisih skor individual berkisar antara 0 hingga 4 poin, dengan peningkatan paling banyak terjadi pada siswa yang awalnya memiliki skor 5–7. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif meningkatkan pemahaman siswa secara kuantitatif. Peningkatan rata-rata sebesar 1,39 poin merupakan indikator keberhasilan yang tidak hanya mencerminkan pemahaman konsep, tetapi juga potensi transfer pengetahuan yang baik selama proses pembelajaran berlangsung.



**Gambar 1.1 Dokumentasi Kegiatan Pendidikan Kesehatan**

### **Diskusi**

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres yang dilaksanakan di SMK Suryalaya menunjukkan hasil yang baik. Melalui pendekatan edukatif yang diberikan kepada 61 siswa kelas X dan XI, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait pentingnya manajemen stres pada remaja. Pengukuran dilakukan melalui dua tahap, yaitu pretest sebelum kegiatan edukasi dan posttest setelah intervensi dilakukan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa skor rata-rata pretest siswa adalah 8,14, sedangkan skor rata-rata posttest meningkat menjadi 9,53. Selisih peningkatan sebesar 1,39 poin ini mencerminkan intervensi dapat meningkatkan kompetensi siswa dalam memahami konsep dan strategi manajemen stres. Secara kategoris, sebelum intervensi masih terdapat sejumlah siswa yang berada dalam kategori “sedang”. Namun, setelah intervensi hampir seluruh siswa berpindah ke kategori “tinggi”, dan tidak terdapat satupun siswa yang mengalami penurunan skor setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan tidak hanya mudah dipahami, tetapi juga mampu mempengaruhi perubahan persepsi dan sikap siswa terhadap pentingnya kesehatan mental.

Temuan ini sejalan dengan teori *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002), yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mengatur pikiran, emosi, dan tindakannya secara mandiri cenderung memiliki keterampilan coping stres yang lebih baik. Pemberian edukasi berbasis pendekatan reflektif dan partisipatif memungkinkan siswa untuk lebih memahami bagaimana cara mengenali dan mengelola stres sejak dini. Selain itu, hasil kegiatan ini mendukung pandangan dalam *Health Belief Model* (Champion & Skinner, 2008) yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi terhadap risiko dan manfaat dapat mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Setelah mendapatkan pemahaman yang tepat, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi, komunikasi terbuka, serta pengelolaan waktu dan beban belajar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumaningrum dan Yulianti (2023) juga mengungkapkan bahwa intervensi edukatif berbasis psikososial efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah. Fakta ini sejalan dengan hasil kegiatan di SMK Suryalaya, di mana peningkatan terjadi secara merata dan tidak ditemukan kasus regresi atau penurunan pemahaman setelah intervensi. Namun demikian, terdapat pula temuan awal yang menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman siswa sebelum dan sesudah intervensi. Siswa dengan skor pretest rendah (5–7) menjadi indikasi bahwa sebelum adanya intervensi, pengetahuan mereka mengenai manajemen stres masih terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan jiwa dimasukkan secara lebih sistematis dalam kurikulum pembelajaran agar upaya peningkatan kesadaran tidak bersifat sesaat atau hanya dilakukan secara insidental.

Dengan demikian, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara kuantitatif, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa sejak remaja. Keberhasilan ini menjadi dasar penting bagi pihak sekolah, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mempertimbangkan program serupa sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis. Eksplorasi hasil kegiatan dengan riset yang telah dilakukan sebelumnya. Hubungkan persamaan dan perbedaan serta kesenjangan yang ada antara teori dan fakta di lapangan.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres yang dilaksanakan di SMK Suryalaya menunjukkan hasil yang sangat positif dan bermakna. Berdasarkan data dari 61 siswa kelas X dan XI yang mengikuti proses pretest dan posttest, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya mengelola stres secara sehat. Rata-rata skor siswa meningkat dari 8,14 pada pretest menjadi 9,53 pada posttest, dengan selisih sebesar 1,39 poin. Peningkatan ini menjadi indikator kuat bahwa intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental siswa.

Sebelum intervensi, masih terdapat sejumlah siswa yang berada dalam kategori “sedang”, namun setelah kegiatan dilakukan, hampir seluruh siswa berpindah ke kategori “tinggi”. Tidak ditemukan adanya penurunan skor pada hasil posttest, yang berarti seluruh peserta mengalami peningkatan atau setidaknya mempertahankan skor tertingginya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini efektif menyentuh aspek kognitif dan afektif siswa. Materi yang disampaikan bersifat relevan dengan kehidupan remaja dan

disampaikan secara komunikatif, sehingga siswa tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mulai menerapkannya dalam konteks keseharian.

Keberhasilan kegiatan ini juga memperkuat temuan dalam berbagai literatur yang menyatakan bahwa edukasi berbasis psikososial mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan jiwa. Edukasi ini juga selaras dengan teori *self-regulation* yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengelola stres melalui kesadaran diri dan kontrol emosional yang baik. Sebagai langkah lanjutan dari keberhasilan ini, terdapat beberapa rencana strategis yang dapat diterapkan untuk memperkuat dampak intervensi dan menjamin keberlanjutannya. Pertama, penting untuk mengintegrasikan materi manajemen stres ke dalam kurikulum sekolah, khususnya melalui mata pelajaran bimbingan konseling atau pendidikan kesehatan. Kedua, guru dan konselor sekolah perlu mendapatkan pelatihan agar mampu mendeteksi dini masalah stres pada siswa dan memberikan pendampingan psikologis yang sesuai.

Selain itu, pengembangan media edukasi digital seperti video edukatif, infografis, dan e-book dapat menjadi sarana pendukung yang memperluas jangkauan materi dan memungkinkan siswa belajar secara mandiri. Evaluasi berkala melalui pengukuran lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengetahui apakah pengetahuan yang telah diberikan tetap diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Tak kalah penting, sekolah juga dapat memfasilitasi pembentukan klub kesehatan jiwa remaja yang menjadi wadah siswa untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman positif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhenti sebagai sebuah program intervensi sesaat, melainkan menjadi awal dari gerakan berkelanjutan untuk menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung tumbuh kembang remaja secara sehat, baik secara fisik maupun mental. Diharapkan, hasil baik ini dapat menjadi inspirasi bagi institusi pendidikan lainnya untuk melaksanakan program serupa demi menciptakan generasi muda yang lebih tangguh, sadar diri, dan siap menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan konstruktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, I. (2024). *Dampak manajemen stres terhadap kesehatan mental pasca-COVID*. Sindoro.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). *The health belief model*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 45–65). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). *Toxic stress derails healthy development*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/toxic-stress-derails-healthy-development/>
- Gunadhi, L. P., & Salsabila, N. R. (2023). Teknik manajemen stres yang efektif pada remaja. *Jurnal JFMS*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Khadijah, S., & Indriastuti, D. (2023). Pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam pembelajaran online. *Journal of Community Insight*.
- Kusumaningrum, A. R., & Yulianti, D. (2023). *Efektivitas intervensi edukatif berbasis psikososial dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(3), 471
- Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Stress Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMK Suryalaya
-

- National Institute on Drug Abuse. (2019). *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study*. <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/abuse-of-children-and-teens>
- Nurhayati, T., Anggraini, N., & Rukmana, D. (2022). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap pemahaman siswa SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 155–163.
- Putri, M. D., & Ramadhani, R. (2022). Kesehatan mental siswa SMK selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 10(1), 33–42.
- Raafika, S. D. Binuko, et al. (2023). Pelatihan manajemen stres untuk siswa SMK Teknik Komputer. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Mental*.
- Sari, L. A., & Yuliana, T. (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis coping strategy terhadap manajemen stres pada remaja. *Jurnal Promkes*, 9(1), 21–30.
- Sukmawati, D., & Zulfikar, R. (2022). Psikoedukasi manajemen stres bagi siswa SMK Islam Sudirman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan*, 4(2), 112–120.
- Sulistiyowati, T., et al. (2024). Screening dan manajemen stres pada remaja di SMK Negeri 2 Surakarta. *Indonesian Journal of Clinical Education*.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.