

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI STRES AKADEMIK TERHADAP SISWA DI SMAN TANJUNGSARI

Iceu Amira^{1*}, Hendrawati²

¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: amira@unpad.ac.id

Disubmit: 10 September 2025

Diterima: 26 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22577>

ABSTRAK

Dalam konteks sekolah sebagai institusi pendidikan formal, ekspektasi akademik menjadi bagian penting dari dinamika pembelajaran. Siswa seringkali dihadapkan pada harapan tinggi dari lingkungan, baik itu dari guru, orang tua, maupun rekan sebaya. Harapan ini, meskipun dapat memacu motivasi, juga dapat menimbulkan tekanan jika tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut dapat memicu terjadinya stres. Apabila stres tersebut tidak ditangani secara tepat, dampaknya dapat merambat pada kondisi mental dan fisik siswa. Tujuan dari Pendidikan Kesehatan ini untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang stres akademik dan cara menanggulangnya. Dalam kegiatan ini menggunakan metode edukasi kepada siswa tentang stress akademik. Hasil dari pengabdian ini dilihat dari *pre* dan *post-test* ada peningkatan dari 70,5% menjadi 82,4 %. Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “Tips dan Trik Menghadapi Stres Akademik” yang dilaksanakan di SMAN Tanjungsari berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik dan cara mengatasinya. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan signifikan pada nilai post-test dibandingkan pre-test, direkomendasikan agar program edukasi ini secara rutin diadakan di sekolah, agar siswa terus mendapatkan dukungan dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Untuk peneliti selanjutnya disarankan meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Stress Akademik, Siswa

ABSTRACT

In the context of school as a formal educational institution, academic expectations become an important part of the learning dynamic. Students are often faced with high expectations from their environment, whether from teachers, parents, or peers. This hope, while it can boost motivation, can also create pressure if not managed well, and that pressure can trigger stress. If this stress is not addressed properly, its effects can spread to the students' mental and physical condition. The purpose of this health education is to assess students' knowledge about academic stress and how to cope with it. This activity used an educational method to teach students about academic stress. The results of this service, as seen from the pre- and post-tests, showed an increase from 70.5% to 82.4%. The health education activity with the theme "Tips and Tricks for Coping with Academic Stress" held at SMAN Tanjungsari successfully

increased students' understanding of academic stress and how to overcome it. Based on the evaluation results, there was a significant increase in post-test scores compared to pre-test. It is recommended that this educational program be held regularly in schools so that students continue to receive support in managing academic stress and improving their mental health. For future researchers, it is recommended to investigate the factors that influence academic stress.

Keywords: Health Education;, Academic Stress, Students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama yang terus dibutuhkan oleh setiap individu sepanjang hidupnya. Perannya sangat krusial dalam mengembangkan kapasitas seseorang agar mampu berkontribusi secara positif di tengah masyarakat. Menurut ("Undang Undang Republik Indonesia no 20 Tentang Pendidikan Nasional," 2003), menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu upaya yang terencana dan sadar untuk menciptakan suasana serta proses belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan kemampuan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral, dan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi maupun masyarakat luas.

Dalam konteks sekolah sebagai institusi pendidikan formal, ekspektasi akademik menjadi bagian penting dari dinamika pembelajaran. Siswa seringkali dihadapkan pada harapan tinggi dari lingkungan, baik itu dari guru, orang tua, maupun rekan sebaya. Harapan ini, meskipun dapat memacu motivasi, juga dapat menimbulkan tekanan jika tidak dikelola dengan baik. Tekanan yang diakibatkan dari tuntutan akademik yaitu stres. Karena banyaknya tugas dan ujian yang harus mereka selesaikan, siswa biasanya mengalami stres dalam lingkungan akademik di sekolah (Lumban Gaol, 2016). Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh faktor akademik, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, nilai ulangan, birokrasi, memilih jurusan dan karir, dan kecenderungan akademis lainnya. (Desmita, 2012) dalam (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021).

Stres adalah masalah emosional yang dapat dialami oleh siapa saja, dalam berbagai tingkat ringan atau berat. Bertambahnya pandangan seseorang tentang bagaimana mereka dapat menangani situasi atau peristiwa tertentu dapat menyebabkan stres. Orang-orang berbeda dapat menilai situasi yang sama dengan cara yang sama: positif, netral, atau negatif. Stres adalah gejala yang sangat individual dalam hal ini, karena bersifat subjektif bagi setiap orang, sehingga satu orang mungkin mengalami lebih banyak stres daripada orang lain meskipun mengalami situasi yang sama. (Khoirunnisa & Gumiandari, 2023). Di Indonesia prevalensi stres remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. (Mentari et al., 2020).

Apabila stres tersebut tidak ditangani secara tepat, dampaknya dapat merambat pada kondisi mental dan fisik siswa. Salah satu bentuk dampak yang paling mencolok adalah burnout akademik, yaitu kondisi kelelahan akibat beban belajar yang berkepanjangan. (Putri & Magistarina, 2024). Berbagai strategi intervensi diperlukan agar siswa dapat mengelola stres

secara adaptif. (Khoirunnisa & Gumindari, 2023) menunjukkan bahwa metode seperti self-instruction dan peningkatan efikasi diri cukup efektif dalam meredakan stres akademik. Selain itu, pendekatan mindfulness dalam konseling terbukti membantu siswa dalam mengenali dan mengendalikan emosi mereka saat menghadapi tekanan sekolah.

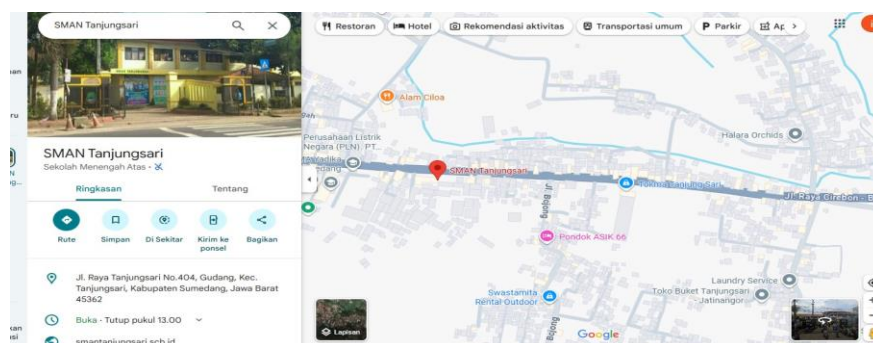
Melalui program edukatif bertajuk "Bye Bye Burnout: Tips dan Trik Menghadapi Stres Akademik", siswa kelas 11 diharapkan dapat memperoleh pemahaman menyeluruh tentang stres akademik dan cara menanganinya. Tujuan utama dari program ini adalah agar siswa mampu mengidentifikasi penyebab stres serta mengembangkan mekanisme coping yang sehat, sehingga mereka dapat menjalani proses belajar dengan lebih seimbang dan produktif. Siswa mampu mengidentifikasi penyebab stres serta mengembangkan mekanisme coping yang sehat, sehingga mereka dapat menjalani proses belajar dengan lebih seimbang dan produktif.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan masih banyaknya siswa yang belum mengetahui penanganan stress akademik yang dialami di sekolah.

Rumusan pertanyaan

"Bagaimanakah Pendidikan Kesehatan yang dilakukan di sekolah mengenai stres akademik terhadap siswa di SMAN Tanjungsari?"



Gambar 1. Peta/map lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah kumpulan tindakan yang mencakup penyebaran informasi, pembelajaran, dan pengembangan keterampilan dengan tujuan meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dan individu. Proses ini melibatkan banyak hal, seperti halnya fisik, mental, sosial, dan emosional. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah untuk mengajarkan individu dan masyarakat untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka, mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan mendorong kesejahteraan umum.

Dalam kehidupan nyata, pendidikan kesehatan berarti memberikan informasi yang akurat tentang hal-hal seperti nutrisi, aktivitas fisik, seksualitas, penggunaan narkoba, kebersihan, manajemen stres, kesehatan mental.

Selain ini dalam Pendidikan Kesehatan juga belajar tentang keterampilan sosial, komunikasi, dan pengambilan keputusan yang penting untuk menjalani gaya hidup sehat. (M., Dr. Sahib Saleh, 2023).

b. Konsep Stres Akademik

Stres akademik adalah ketika seseorang menganggap tuntutan akademik sebagai gangguan dan tidak mampu memenuhinya. Ini juga merupakan jenis stres yang mengacu pada tuntutan dan ancaman yang ada di lingkungan akademik, dan respons stres yang muncul akan berdampak negatif. Stres akademik dapat menunjukkan emosi, fisik, dan perilaku (Fahmi, 2011). dalam (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024).

Penyebab stress belajar Adalah:

- 1) *Frustrasi* : Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu.
- 2) *Konflik mendekat-mendekat*. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- 3) *Konflik : mendekat-menjauh*. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindari dari situasi tertentu.
- 4) *Pressure* : Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya.
- 5) *Self- Imposed Self-imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri

Gejala stress belajar adalah:

- 1) Gejala fisik termasuk sakit kepala, tidur yang tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
- 2) Gejala emosional termasuk cemas, gelisah, sedih, dan mood yang tidak stabil. berubah-ubah, gelisah, gugup, dan tidak percaya diri.
- 3) Gejala intelektual termasuk kurangnya motivasi dan prestasi belajar, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan sulit konsentrasi.
- 4) Gejala interpersonal termasuk egois, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, dan sering "mendiamkan" orang lain.

Tahapan stress belajar yaitu:

- 1) Tahap 1 Merupakan tahapan stres yang paling ringan
- 2) Tahap II Pada tahap ini dampak stres yang semula "menyenangkan" mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat.
- 3) Tahap III Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II.
- 4) Tahap IV Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya.
- 5) Tahap V Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam

- 6) Tahap VI Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panic (panic attack) dan perasaan takut mati. (Aryani, 2016).

c. Penanganan Stres Akademik

1) Kenali diri sendiri

Untuk mengelola stres dengan baik, penting untuk mengenali diri sendiri. Setiap orang adalah unik, dengan kekurangan, kelebihan, dan batas. Bagaimanakah Setiap orang memiliki cara yang unik untuk menangani dan menghadapi stres.

2) Peduli diri sendiri

Setelah mengenali diri sendiri, langkah berikutnya adalah memenuhi kebutuhan diri sendiri, atau peduli terhadap diri sendiri. Peduli terhadap diri sendiri berarti menghargai dan menjaga kesehatan dan keselamatan diri sendiri, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan diri sendiri, agar dapat beroperasi dengan sempurna. Peduli terhadap diri sendiri seringkali memerlukan kedisiplinan karena, meskipun kita menyadari batasan dan kebutuhan kita, kita cenderung mengabaikannya.

3) Perhatikan Keseimbangan

Kebutuhan-kebutuhan yang kita miliki tidak terdiri atas satu jenis saja, melainkan bermacam-macam. Oleh karena itu, dalam memelihara dan menguatkan diri, tidak cukup satu aspek kebutuhan saja yang dipenuhi, namun harus memperhatikan keseimbangan. Bisa dibayangkan, misalnya, apa yang terjadi ketika seseorang hanya memenuhi kebutuhan makan secara berlebihan, namun tidak pernah berolahraga atau beristirahat cukup, apakah akan sehat? tentu tidak.

4) Bersikap Proaktif

Dalam Mencegah Gangguan Stres Mencegah tentu lebih baik daripada mengobati atau memperbaiki. Walaupun langkah 1-3 dapat dilakukan ketika masalah atau beban stres berlebihan sudah dialami, akan jauh lebih efektif jika ini dilakukan saat hal tersebut belum muncul. Proaktif dapat diartikan mengambil tindakan terlebih dulu atas dasar kesadaran dan kemauan diri sendiri. Dalam hal ini, artinya adalah rutin dan berkelanjutan merawat diri sendiri.

5) Sinergi

Sinergi berarti menyatukan dan bekerja sama. Pemeliharaan dan penguatan diri terbaik dapat dicapai apabila kelima langkah yang ada dilakukan secara berurutan dan terpadu, dilakukan secara bersama-sama oleh kumpulan individu yang memiliki kesadaran dan kemauan bersama untuk memelihara dan menguatkan diri sehingga bisa saling mendukung dan mengingatkan. (Adiyono, 2020).

Selanjutnya menurut Munandar (2002) dalam (Aryani, 2016), strategi mengelola stres belajar yaitu:

1) Teknik Penanganan pikiran (CBM)

a) Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik atau sebagai kondisi pikiran Untuk mencapai kondisi mental ini, Anda dapat menggunakan berbagai metode, seperti yoga, berpikir, dan relaksasi progresif.

b) Pelatihan Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri. Metode ini menggunakan gambaran emosi tertentu yang dihayati bersama dengan kejadian tertentu yang kemudian memiliki hubungan yang kuat dalam ingatan, menyebabkan kenangan tentang peristiwa akan menghasilkan pemahaman tentang perasaan yang sama. Latihan untuk merelaksasi autogenik berusaha mengaitkan penghayatan yang menenangkan dengan peristiwa yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan kita terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menenangkan meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

c) Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan relaksasi neuromuscular adalah serangkaian latihan yang melatih otot dan bagian sistem saraf yang mengontrol aktivitas otot. Targetnya Karena otot adalah bagian yang sangat besar dari tubuh kita, tujuannya adalah untuk mengurangi ketegangan otot. Individu diberi kemampuan untuk secara sadar merelaksasikan otot-ototnya sesuai dengan keinginan mereka setiap saat.

2) Teknik Penenangan Melalui Aktivitas Fisik

Tujuan utama penggunaan teknik penenangan melalui aktivitas fisik ialah untuk membuang atau menggunakan hasil stres yang disebabkan oleh ketakutan dan ancaman, atau yang mengubah sistem saraf dan hormon kita menjadi sikap mempertahankan. Kita bisa berolahraga sebelum dan sesudah stres. Semua orang memiliki kecenderungan umum untuk melakukan sesuatu dalam situasi yang menyebabkan stres, dan ini menghasilkan lebih banyak energi (untuk "melarikan diri" atau untuk "melawan") yang terjadi karena perubahan pada hormon dan sistem saraf kita. Dalam hal ini, olahraga keseluruhan seperti berenang, lari, menari, bersepeda, atau jenis olahraga lain yang dilakukan selama sekitar satu jam.

4. METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu lalu ceramah interaktif serta diskusi kelompok, kemudian melakukan simulasi Teknik relaksasi serta diselingi dengan permainan edukasi dan ice breaking. Setelah selesai memberikan *posttest*, dan foto dokumentasi, kegiatan ini diikuti oleh 32 siswa kls 11, laki laki dan Perempuan.

Tahap Persiapan

Sebelum melakukan PKM, kami melakukan survei terlebih dahulu untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lokasi, kemudian kami menyiapkan materi dalam PPT serta juga menyiapkan hadiah bagi peserta yang bertanya berupa makanan ringan. Kami menghubungi bagian kurikulum untuk menentukan waktu pelaksanaan. Kami membuat instrumen berupa pertanyaan untuk melaksanakan *pre* dan *post-test* yang terdiri dari pengetahuan tentang stres serta cara penanganannya.

Tahap Pelaksanaan

Kami melakukan kegiatan ini di SMAN Tanjungsari diawali dengan *pretest*, kemudian pemberian materi tentang konsep stres serta penanganannya, serta diskusi tanya jawab, peserta dapat mengikuti dengan

baik selama pemberian materi, selain dengan metode ceramah dan tanya jawab juga ada demonstrasi cara penanganan stres dengan relaksasi. Setelah selesai maka diadakan *posttest* dan hasilnya ada peningkatan.

Tahap Evaluasi

Selama mengikuti kegiatan edukasi ini, siswa memahami tentang konsep stres serta cara penanganannya bila terjadi stres yang mengganggu kegiatan belajar. Hasil dari *pres test* dan *posttest* ada peningkatan dari 70.5 % menjadi 82.4%.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Mei 2025, pukul 10.25 - 12.05 WIB di ruang kelas 11 SMAN Tanjungsari. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 11 sebanyak 32 orang. Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai konsep stres serta penanganannya. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif. Pemateri menggunakan media PowerPoint untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Setelah terjadi peningkatan rata-rata nilai dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 11,9 atau 16,88 setelah penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab dan *post-test*.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa %. Nilai rata-rata *pre-test* adalah 70,5, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 82,4 dari total 7 soal. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.

Peserta juga tampak antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab, serta menunjukkan ketertarikan untuk lebih memahami isu mengenai stres akademik di lingkungan sekolah.

Dokumentasi berupa foto kegiatan pendidikan kesehatan di SMAN Tanjungsari.



Foto pelaksanaan *pre test*



Foto pemaparan materi



Foto penutupan

Gambar 2. Foto Dokumentasi Kegiatan

b. Pembahasan

Pendidikan berfungsi sebagai landasan penting untuk membangun keseimbangan mental dan emosional siswa. Melalui pembelajaran holistik, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memperoleh kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri (Aulia, 2024) dalam (Merlina Azzahra1, 2025). Menurut Rajianti, N., dan Merdekasari, A. (2019), pendidikan kesehatan adalah proses meningkatkan pengetahuan, perspektif, dan praktik masyarakat tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa mereka sendiri. Untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan, manajemen stres adalah kumpulan tindakan yang dapat membantu seseorang untuk mengubah berbagai kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan mereka. Ini memungkinkan coping yang efektif dan, sebagai hasilnya, mengurangi efek negatif stres (Muwardiani et al., 2020) dalam (Kilo et al., 2025). Pengelolaan Stress Akademis Pada Remaja” dapat membantu remaja mengembangkan pengetahuannya. (Atuna et al., 2022).

Masa remaja adalah masa transformasi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja di era digital saat ini dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, pergaulan, dan

keterlibatan media sosial yang kuat. Stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka, seringkali disebabkan oleh tekanan-tekanan ini. (Antari, 2025). Setiap orang mengalami stres, dan anak-anak dan remaja juga sering mengalaminya. Stress memegang peran penting dalam masalah psikologis pertumbuhan atau perkembangan remaja, dan perubahan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja. Penelitian oleh Delahaijj et al. (2011) dalam (Purnomo et al., 2021), menemukan bahwa stres dapat berdampak pada masalah fisik, fisiologis, dan kognitif.

Asumsi peneliti bahwa stres akademik akan berdampak pada prestasi kelas hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa stres akademik berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan fisik dan psikologis siswa. Marfuah, 2021 dalam (Itsna Hasni et al., 2023).

Pada pelaksanaan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan. *Pre test* dilaksanakan menggunakan Google Form (GForm) sebelum penyampaian materi dimulai. Berdasarkan hasil yang diperoleh, rata-rata skor peserta adalah 70,5%, dengan skor tertinggi 100% dan skor terendah 0%. Hasil ini menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam pemahaman awal peserta terhadap materi. Setelah kegiatan pembelajaran, *post test* dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2025 menggunakan platform Quizizz, sebagai media kuis interaktif dipilih karena kemampuannya dalam memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan penilaian secara *real-time*. Hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dengan rata-rata akurasi jawaban peserta mencapai 82,4%.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah motivasi berprestasi. Ini sesuai dengan temuan penelitian (Mulya & Indrawati, 2016) dalam (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020), yang menemukan bahwa stres akademik lebih rendah jika ada motivasi berprestasi yang lebih tinggi, dan sebaliknya lebih tinggi jika ada motivasi berprestasi yang lebih rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi sangat penting untuk mendorong orang untuk mengatasi kesulitan atau hambatan yang menghalangi mereka untuk berprestasi dalam belajar.

Menurut hasil penelitian dari Anggrini (2021) dalam (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024), stres akademik disebabkan oleh beberapa hal: (1) tuntutan fisik, seperti kebersihan, pencahayaan, penerangan, suhu, dan keamanan ruang belajar, serta sarana dan prasarana belajar; (2) tuntutan tugas, seperti tugas pelajaran, pekerjaan rumah, tugas kurikulum, dan ujian, yang membuat tertekan; dan (3) tuntutan peran, yaitu tanggung jawab yang harus dipenuhi siswa, sehingga siswa harus memiliki motivasi untuk belajar.

Untuk menangani stres dalam kehidupan seseorang secara lebih baik, program yang disebut manajemen stres bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengelola penyebab stres serta strategi untuk mengelolanya (Hakim, Fajri, & Faizah, 2022). dalam (Anwari et al., 2024). Sesuai penelitian hasil tinjauan *literature* bahwa stres akademik adalah masalah utama bagi siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi. Target utama dari perubahan adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam manajemen stres, karena stres berkelanjutan telah

menunjukkan dampak negatif pada kapasitas belajar siswa, kinerja akademik, pencapaian akademik dan profesional, kualitas dan kuantitas tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan hasil penggunaan zat. (Pascoe et al., 2020). Sesuai penelitian lain Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkontribusi pada gangguan mental yang lebih serius seperti kecemasan, depresi, hingga penurunan performa akademik (Prasetyo, 2021). (Siti Handam Dewi^{1*}, Rahmadhani², Dewi Mardawati³, Muhammad Alashari⁴, Satrio Bhagas Yudhanto⁵ & 1Kesehatan, 2025). Asumsi peneliti jika stress akademik tidak segera diatasi maka siswa banyak yang mengalami penurunan akademik, oleh karena itu pendidikan kesehatan tentang stress akademik dan cara mengatasinya sangat tepat diberikan kepada siswa.

6. KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN Tanjungsari sudah memahami tentang bagaimana mengelola stress akademik dan mampu mempraktekannya jika hal itu terjadi pada kegiatan pembelajaran. Dari hasil *pre* dan *pos- test* siswa ada peningkatan yang membuktikan mereka sudah memahami apa yang disampaikan pada Pendidikan Kesehatan tentang stress akademik.

Saran

Diharapkan kepada pendidik supaya lebih memperhatikan siswanya dalam pembelajaran serta bimbingan konseling terutama Pendidikan Kesehatan mental harus lebih diperhatikan karena dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Untuk peneliti berikutnya diharapkan meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono. (2020). Manajemen Stres. In *Cross-Border* (Vol. 3, Nomor 1). Pmi.
- Antari, I. (2025). Pemberian Edukasi Mindfulness Untuk Menurunkan Stres Remaja Pada Siswa Kelas X Ma Icbb Yogyakarta Providing Mindfulness Education To Reduce Adolescent Stress Among 10th-Grade Students At Ma Icbb Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani*, 7(1), 28-32.
- Anwari, M., Syafwani, M., Azidin, Y., Ahmad, H., Arji, A., & Sabara, Y. (2024). Manajemen Stres Pada Siswa Sman 1 Banjarmasin. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 81-84. <https://doi.org/10.53770/Amjpm.V4i1.349>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Atuna, N. Y., Sulistyowati, A. E., Zahrah, L., Maghfiroh, N. A., & Purnamasari, I. (2022). Penyuluhan Pengelolaan Stress Akademik Pada Remaja Di Posyandu Remaja Desa Wonokerso. *Flourishing Journal*, 2(2), 97-101. <https://doi.org/10.17977/Um070v2i22022p97-101>
- Itsna Hasni, N., Supriatun, E., & Artauli Lumban Toruan, S. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sman 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 2(1), 49-60.

- <https://doi.org/10.31884/Nadimas.V2i1.21>
- Khoirunnisa, K., & Gumiandari, S. (2023). Menurunkan Stres Akademik Siswa Sma Nu Lemahabang Dengan Menggunakan Teknik Self Intruction Dan Self Efficacy. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 887-895. <https://doi.org/10.54371/Jiip.V6i2.1590>
- Kilo, M. F. H., Maydinar, A., & As, Z. (2025). Edukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja Di Smpn 19 Palu. 1(1), 15-20.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/Bpsi.11224>
- M., Dr. Sahib Saleh, M. P. (2023). *Pendidikan Kesehatan Sekolah* (Vol. 19, Nomor 5). Cv.Eureka Media Aksara.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235-239.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191-196. <https://doi.org/10.52022/Jikm.V12i4.69>
- Merlina Azzahra1, A. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara. *Fokus Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(4), 517-528. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V8i4>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Priyo Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472-476. <https://doi.org/10.14710/Empati.2020.30066>
- Purnomo, P., Fitriani, E. T., Farida, F., & ... (2021). Penyuluhan Kesehatan Jiwa Tentang Manajemen Stress Belajar Siswa Tingkat Ii Di Smk Negeri Kediri. *Karya Kesehatan ...*, 02, 2-7.
- Siti Handam Dewi1*, Rahmadhani2, Dewi Mardawati3, Muhammad Alashari4, Satrio Bhagas Yudhanto5, J. J., & 1kesehatan. (2025). Sosialisasi Pengelolaan Stress Pada Siswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Sma Kota Padang. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)* Vol. 3, No. 3, Juni 2025 E-Issn 2985-3346 *Sosialisasi*, 3(3), 915-923.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 106-114. <https://doi.org/10.26539/Terapeutik.823157>
- Undang Undang Republik Indonesia No 20 Tentang Pendidikan Nasional. (2003). *Zitteliana*, 19(8), 159-170.