

**“PENYEGAR PENDIDIKAN KESEHATAN JIWA DALAM MENGATASI STRESS
AKADEMIK DENGAN GEMBIRA” DI SMA PGRI RANCAEKEK****Hendrawati Hendrawati^{1*}, IceuAmira²**¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: hendrawati@unpad.ac.id

Disubmit: 13 November 2025

Diterima: 05 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23476>**ABSTRAK**

Masa transisi Dalam konteks pemilihan perguruan tinggi, stres akademik dapat muncul karena kebingungan memilih jurusan, takut salah pilih, kekhawatiran terhadap hasil seleksi, hingga kekhawatiran terhadap pembiayaan dan adaptasi di lingkungan baru. Stres ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mempengaruhi kesehatan mental, menurunkan motivasi belajar, serta mengganggu proses pengambilan keputusan yang rasional. ini perlu dikaji dan diberikan cara mengatasinya. Fenomena ini menjadi penting untuk dikaji karena stres akademik yang dialami remaja pada masa penentuan perguruan tinggi dapat berdampak jangka panjang terhadap keberhasilan akademik, kepuasan studi, hingga pilihan karier di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik dalam memilih perguruan tinggi serta upaya penanganannya sangat dibutuhkan, baik oleh siswa, orang tua, maupun lembaga pendidikan. Tujuan PKM untuk Meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa/siswi tentang stress akademik, dan cara mengatasinya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan ceramah , tanya jawab , pretest dan post test , mencakup penyampaian edukasi mengenai stress akademik yang meliputi penyebab, dampak terhadap kesehatan fisik dan mental, serta hubungan antara tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan kesejahteraan emosional siswa, membantu dan mendorong siswa lebih peka terhadap gejala stress akademik, mengajarkan strategi manajemen stress yang efektif. Setelah dilaksanakan kegiatan ini ada peningkatan pengetahuan dari siswa /siswi tentang stress akademik, yaitu 30,9 poin , menunjukkan kegiatan PKM ini berhasil. Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan jiwa siswa/siswi SMA PGRI memahami tentang stress akademik dan cara mengatasinya. Diharapkan untuk jangka panjang, program ini dapat memberikan dampak positif dengan mengurangi masalah masalah Kesehatan psikologis dan menciptakan generasi yang lebih sehat di masa depan.

Kata Kunci: Mengatasi Stress, Stress, Stress Akademik.**ABSTRACT**

Transition period In the context of choosing a university, academic stress can arise due to confusion in choosing a major, fear of making the wrong choice, worries about selection results, and worries about financing and adapting to a new environment. This stress, if not managed well, can affect mental health, reduce motivation to learn, and interfere with rational decision-making

processes. This needs to be studied and ways to overcome it. This phenomenon is important to study because the academic stress experienced by teenagers during the college selection period can have a long-term impact on academic success, study satisfaction, and future career choices. Therefore, an in-depth understanding of the factors that cause academic stress in choosing a university and efforts to deal with it is really needed, both by students, parents and educational institutions. The aim of PKM is to increase students' awareness and understanding of academic stress, and how to overcome it. Used in this activity with lectures, questions and answers, pretest and posttest, includes delivering education about academic stress which includes the causes, impact on physical and mental health, as well as the relationship between academic pressure, social expectations and students' emotional well-being, helping and encouraging students to be more sensitive to the symptoms of academic stress, teaching effective stress management strategies. After carrying out this activity, there was an increase in students' knowledge about academic stress, namely 30.9 points, indicating that this PKM activity was successful. After conducting mental health education, PGRI High School students understand academic stress and how to overcome it. It is hoped that in the long term, this program can have a positive impact by reducing psychological health problems and creating a healthier generation in the future.

Keywords: *Overcoming Stress, Stress, Academic Stress.*

1. PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan remaja. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada berbagai pilihan yang dapat menentukan masa depan mereka, termasuk dalam memilih jurusan dan institusi pendidikan tinggi. Keputusan ini tidak hanya melibatkan minat dan bakat pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti harapan orang tua, tekanan teman sebaya, reputasi perguruan tinggi, serta prospek kerja di masa depan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu. serta hubungan antara tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan kesejahteraan emosional siswa, membantu dan mendorong siswa lebih peka terhadap gejala stress akademik, mengajarkan strategi manajemen stress yang efektif, meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur emosi dan pikiran positif dan aembangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Di Indonesia prevalensi stress remaja meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 6,0% dari masyarakat. (Mentari et al., 2020)

Masa transisi dari kelas 11 menuju kelas 12 merupakan tahapan krusial yang dihadapi oleh siswa SMA karena tuntutan akademik siswa meningkat dan persiapan yang intensif untuk menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri (PTN). Stres akademik yang signifikan seringkali disebabkan oleh tekanan tersebut sehingga akan memengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa. Dalam banyak penelitian, stress akademik pada siswa kelas 11 dan 12 telah menjadi fokus utama. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Widyastuti (2022) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara stress akademik dan kontrol emosi pada siswa kelas 12 SMA. Dengan kata

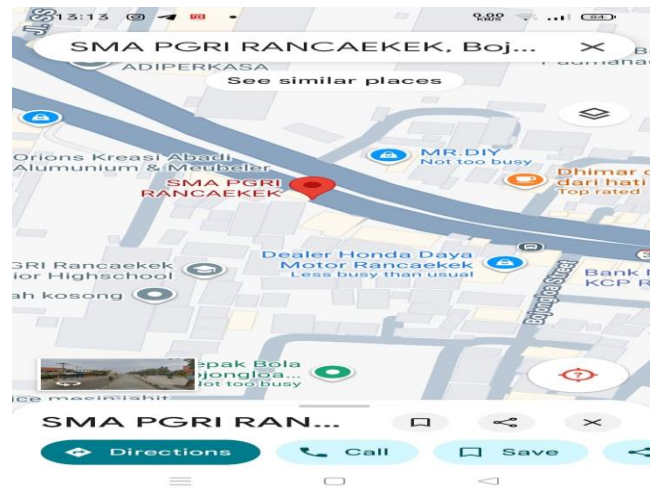
lain, semakin baik siswa dalam mengontrol emosi maka semakin rendah tingkat stress akademik yang mereka alami. Namun demikian, masih banyak siswa yang kesulitan dalam mengontrol emosi, sehingga kerentanan terhadap stress menjadi tinggi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Ga-as dan Luzano (2024) menemukan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan stress pada siswa SMA diantaranya adalah ujian, tekanan dari teman sebaya, ekspektasi orang tua dan guru, serta beban kerja akademik. Studi ini juga menyoroti pentingnya koping yang efektif untuk membantu siswa mengatasi stress akademik.

Prevalensi stres akademik berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 12 mengalami stress ringan hingga berat dengan kisaran rentang persentase 15,2% - 51,8% berada pada tingkat stress yang ringan, 51,8% - 75% siswa berada pada tingkat stress sedang, dan 11,3% - 30,05% siswa berada pada tingkat stress berat. Menyadari akan pentingnya masalah ini, program pendidikan "PENYEGAR: Pendidikan Jiwa Mengatasi Stress Akademik dengan Gembira" menjadi sangat relevan. Melalui program ini, diharapkan dapat memberi pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan kepada kelas 11 yang akan beralih ke kelas 12 mengenai pengelolaan stress yang baik. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka dalam prestasi akademik, tetapi juga akan menjaga kesehatan mental dan fisik mereka selama mereka menghadapi tantangan di perguruan tinggi. Fenomena ini menjadi penting untuk dikaji karena stres akademik yang dialami remaja pada masa penentuan perguruan tinggi dapat berdampak jangka panjang terhadap keberhasilan akademik, kepuasan studi, hingga pilihan karier di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik dalam memilih perguruan tinggi serta upaya penanganannya sangat dibutuhkan, baik oleh siswa, orang tua, maupun lembaga pendidikan. Karena masalah stres akademik ini dapat disebabkan oleh berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun dari diri sendiri. Di samping itu, kurangnya informasi tentang jalur masuk PTN dan strategi belajar yang efektif juga memperparah kondisi ini (Suryani & Oktaviani, 2021). Oleh karena itu, tujuan pendidikan kesehatan yaitu melalui pendekatan yang komunikatif, interaktif dan adaptif, siswa dapat menjadi lebih peka terhadap gejala stres dan mampu melakukan manajemen stres dengan efektif.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi dilapangan setiap ajaran baru selesai di SMA/SMK siswa/siswi dihadapkan pada berbagai pilihan yang dapat menentukan masa depan mereka, termasuk dalam memilih jurusan dan institusi pendidikan tinggi.

Rumusan pertanyaan : Bagaimana siswa/siswi dalam memilih perguruan tinggi supaya tidak terjadi stress dan bagaimana cara mengatasinya.



Gambar 1. Peta Lokasi SMA PGRI Rancaekek

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Definisi Stres

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terpisahkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres ini adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa merasa terbebani oleh berbagai tuntutan yang diberikan sekolah. Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada pelajar seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, perasaan frustrasi, bingung, serta putus asa.

b. Faktor Penyebab Stres

Secara umum, faktor penyebab stres terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal, faktor-faktor tersebut dapat dirincikan sebagai berikut:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik seperti:

a) Ekspektasi diri

Tekanan untuk berprestasi tinggi dan masuk ke perguruan tinggi yang diinginkan sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Hal ini menyebabkan risiko stres jika ekspektasi tersebut tidak dapat terpenuhi.

b) Manajemen waktu yang buruk

Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan siswa merasa kewalahan dengan berbagai tugasnya sehingga menyebabkan penumpukan dan stres yang tinggi.

2) Faktor eksternal : Tekanan akademik

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik dapat menyebabkan stres.

c. Dampak Stres

Dampak stres bagi siswa tentunya memengaruhi berbagai aspek dari mulai fisik, mental, dan juga sosial. Adapun dampak stres bagi siswa adalah sebagai berikut:

1) Masalah kesejahteraan mental

Stres akademik dapat menjadi beban emosional yang berat bagi siswa. Tekanan yang tinggi untuk mencapai hasil akademik yang baik dan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dapat menyebabkan ketidaksejahteraan mental seperti kecemasan dan gangguan tidur.

2) Penurunan kualitas kesehatan fisik

Stres dapat mengganggu kebiasaan hidup sehat seseorang. Ketika orang tersebut merasa tertekan, mereka kerap kurang memperhatikan pola makan yang baik, mengorbankan waktu tidur untuk belajar, atau menghindari aktivitas fisik. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesehatan fisik dan meningkatkan risiko penyakit.

3) Dampak sosial dan hubungan yang terganggu

Tekanan yang tinggi dapat membuat siswa menjadi lebih tertutup, mudah marah, ataupun sulit berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka merasa lebih tegang atau cemas saat berada dalam situasi sosial.

d. Strategi Coping Stres

Pada dasarnya, stres bukan suatu hal yang perlu diabaikan sebab jika tidak ditangani hal tersebut dapat berdampak pada kondisi fisik, mental, dan juga sosial dari siswa. Semakin dini menyadari pentingnya strategi pencegahan stres, maka prevalensi stres pada siswa dapat diturunkan sehingga performa siswa dapat meningkat terutama dalam mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Pada siswa kelas XI yang sebentar lagi akan menjadi siswa XII perlu dipersiapkan baik dari fisik, mental, maupun sosial supaya mampu menerapkan coping yang adaptif. Coping adaptif ini bukan hanya sebuah cara untuk meredakan stres sesaat, tapi justru berdampak besar bagi peningkatan fungsi individu, misalnya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, meregulasi emosi yang dirasa, mengekspresikan emosi, berpikir lebih positif, dan menerima diri sendiri (Mukminina & Abidin, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mukminina & Abidin (2020), pada siswa yang akan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) sering kali ditemukan kasus stres dengan gejala kecemasan yang jelas sehingga fokus utama dari intervensi coping untuk siswa tersebut adalah *coping anxiety*. Pada praktiknya, coping yang diterapkan antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan cara dan fokus sumber stres, seperti pada laki-laki lebih berfokus pada kognitif, sedangkan pada perempuan lebih berfokus pada kognitif dan emosi. Adapun beberapa strategi coping yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) *Managing avoidance*, yakni teknik mengatur penghindaran sumberkecemasan dalam beberapa waktu tertentu untuk kemudian bisa kembali dengan pikiran dan perasaan yang lebih baik. Teknik ini dilakukan dengan cara yang relatif serupa, dimana mereka cenderung memusatkan pikiran pada tes yang terdekat terlebih dahulu, sehingga pemikiran yang menjadi sumber kecemasan terkait UTBK dapat terkesampingkan.
- 2) *Problem solving*, yaitu dengan cara menyelesaikan kecemasannya dengan berfokus pada solusi. Terdapat beberapa cara, yakni membuat rencana untuk menenangkan diri, membuat strategi dalam menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber kecemasan, serta membuat persiapan yang lebih lama dan matang untuk menghindari kecemasan yang mungkin akan terjadi di masa yang akan datang.
- 3) *Challenging anxious thoughts*, yaitu dilakukan dengan menantang pikiran negatif, dengan mengidentifikasi situasi, mengidentifikasi pikiran yang salah, dan bagaimana pikiran itu bisa mempengaruhi perasaannya
- 4) *Distraction*, strategi koping pasif di mana orang tersebut mengatasinya tanpa secara langsung menghadapi situasi atau mencoba memecahkan masalah. Menurut Thenga mencari dukungan sosial dengan berbagi cerita atau sekedar mengobrol dengan teman merupakan salah satu coping kecemasan yang biasa dilakukan oleh para remaja, khususnya perempuan
- 5) *Rationalization*, yaitu dengan pembenaran atas perilaku atau pemikiran seseorang melalui upaya mencari penjelasan rasional. Bisa dikatakan juga sebagai cara dengan mencoba untuk bersikap realistis dan melumrahkan segala kemungkinan yang akan terjadi, sehingga ia merasa pikirannya lebih tenang.
- 6) *Self-talk*, yaitu menentang pikiran negatif dengan memotivasi dirinyasendiri.
- 7) *Ritual religi*, yaitu berdoa. Berdoa merupakan ritual agama yang dilakukan sebagai teknik coping dalam upaya menimbulkan ketenangan batin. Penemuan ini serupa dengan hasil penelitian Pragement dimana penelitiannya mengkonfirmasi bahwa ritual agama memiliki hubungan yang erat dalam aspek coping baik stress maupun kecemasan.

4. METODE

Metode PKM dilakukan secara luring yaitu dengan memberikan edukasi langsung kepada siswa/siswi SMA PGRI Rancaekek berupa pemaparan materi tentang mengatasi stress akademik dalam melanjutkan ke perguruan tinggi, karena memasuki kelas 11, banyak siswa mulai merasakan tekanan yang cukup besar terkait masa depan akademik mereka, terutama dalam hal persiapan masuk ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Tidak sedikit siswa yang mulai mengalami stres akademik, ditandai dengan kecemasan berlebih, kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, hingga gejala fisik seperti sulit tidur atau sakit kepala. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, proses belajar, dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Menurut Hidayati dan Aryani (2020), stres akademik merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada remaja usia

sekolah. Kegiatan ini meliputi pematerian dan diskusi bersama. Sebelum melakukan kegiatan kami melakukan tahap persiapan dan perencanaan, kemudian survei awal, Penyusunan materi edukasi, Kolaborasi dengan pihak sekolah, dalam tahap pelaksanaan, ada sesi pematerian dengan ceramah dan diskusi serta tanya jawab kemudian melakukan evaluasi dan tindak lanjut, melakukan monitoring keberhasilan/efektivitas program. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas 11 sebanyak 40 siswa (1 kelas) di SMA PGRI Rancaekek. Sebelum kegiatan dilakukan di mulai dengan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dimiliki oleh siswa yang berkaitan dengan stress yang dialami siswa mau melanjutkan ke PT.



Gambar 2. Foto kegiatan pembukaan dan Pre test

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan diikuti oleh satu kelas, sebanyak 40 siswa/siswi, saat diberikan materi semuanya antusias dan pro aktif banyak yang bertanya, peserta memahami materi yang disampaikan yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai dari pre-test ke post-test ada peningkatan yaitu sebanyak 30,9 poin, dibuktikan dengan nilai pre test 51,3 poin, nilai post test 82,2. Peserta mampu mengidentifikasi stress yang dialaminya dibuktikan dengan sebagian besar siswa mampu untuk berperan aktif

dalam sesi tanya jawab untuk mendalami pengetahuan tentang stress yang dialaminya dan peserta mampu menjawab setiap pertanyaan yang di berikan oleh pemateri/ panitia. Evaluasi dilakukan dengan tujuan dan indikator evaluasi pendidikan kesehatan dari Aspek knowledge : Meningkatnya pemahaman peserta mengenai konsep dasar stres, kecemasan, serta teknik self-management untuk menghadapinya. Aspek attitude terbentuknya sikap positif dalam menghadapi tekanan dan keinginan untuk menerapkan strategi coping yang sehat. Aspek psikomotorik menuliskan perasaan dalam sticky notes sebagai bentuk harapan dan ekspresi emosi. Waktu evaluasi selama kegiatan dilakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab dan post test. Kegiatan diakhiri dengan sharing session dan penempelan sticky notes yang berisi perasaan siswa untuk masuk PTN di pohon harapan.



Gambar 3. Foto kegiatan Penyampaian materi ,tanya jawab dan posttest

b. Pembahasan

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).

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terpisahkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres ini adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa merasa terbebani oleh berbagai tuntutan yang diberikan sekolah. Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada pelajar seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, perasaan frustrasi, bingung, serta putus asa.

Banyak siswa mulai merasakan tekanan yang cukup besar terkait masa depan akademik, terutama dalam hal persiapan masuk ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Tidak sedikit siswa yang mulai mengalami stres akademik, ditandai dengan kecemasan berlebih, kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, hingga gejala fisik seperti sulit tidur atau sakit kepala. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, proses belajar, dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Menurut Hidayati dan Aryani (2020), stres akademik merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada remaja usia sekolah.

Kegiatan ini meliputi pemaparan dan diskusi Bersama Pada siswa kelas XI yang sebentar lagi akan menjadi siswa XII perlu dipersiapkan baik dari fisik, mental, maupun sosial supaya mampu menerapkan coping yang adaptif. Coping adaptif ini bukan hanya sebuah cara untuk meredakan stres sesaat, tapi justru berdampak besar bagi peningkatan fungsi individu, misalnya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, mengatur emosi yang dirasa, mengekspresikan emosi, berpikir lebih positif, dan menerima diri sendiri (Mukminina & Abidin, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mukminina & Abidin (2020), pada siswa yang akan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) sering kali ditemukan kasus stres dengan gejala kecemasan yang jelas sehingga fokus utama dari intervensi coping untuk siswa tersebut adalah coping anxiety. Pada praktiknya, coping yang diterapkan antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan cara dan fokus sumber stres, seperti pada laki-laki lebih berfokus pada kognitif, sedangkan pada perempuan lebih berfokus pada kognitif dan emosi.

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). manajemen stres adalah kumpulan tindakan yang dapat membantu seseorang untuk mengubah berbagai kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan. Ini memungkinkan coping yang efektif dan, sebagai hasilnya, mengurangi efek negatif stres (Muhardiani et al., 2020) dalam (Kilo et al., 2025). Pengelolaan Stress Akademis Pada Remaja” dapat membantu remaja mengembangkan pengetahuannya. (Atuna et al., 2022). Penelitian oleh Delahaij et al. (2011) dalam (Purnomo et al., 2021), menemukan bahwa stres dapat berdampak pada masalah fisik, fisiologis, dan kognitif. Maka dari itu 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)

Asumsi peneliti stress akademik bisa diatasi dengan cara manajemen stress yang baik, peningkatan efikasi diri dan mengikuti Pendidikan Kesehatan terutama Kesehatan jiwa, hal ini sesuai dengan beberapa pendapat dalam hasil penelitian yaitu: (Khoirunnisa & Gumiandari, 2023) menunjukkan bahwa metode seperti self-instruction dan peningkatan efikasi diri cukup efektif dalam meredakan stres akademik. Stres akademik dapat menunjukkan emosi, fisik, dan perilaku (Fahmi, 2011). dalam (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). 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).



Gambar 4. Foto Bersama setelah Kegiatan

6. KESIMPULAN

Program Pendidikan Kesehatan yang berjudul “PENYEGAR Pendidikan Jiwa Mengatasi Stres Akademik dengan Gembira” telah terlaksana dengan baik di SMA PGRI Rancaekek. Kegiatan ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai stress dan cara mengatasinya kepada siswa kelas 11 melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Adanya partisipasi yang aktif

dari siswa dalam sesi diskusi, *sharing session*, sesi tanya jawab, aktivitas *pre-test* dan *post-test*, serta aktivitas reflektif seperti pohon harapan menunjukkan bahwa siswa dapat memahami dan mengenali gejala stress serta termotivasi dalam mengelola stress secara positif. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil karena ada peningkatan 30,9 poin dan telah memenuhi tujuan dalam meningkatkan kesadaran, keterampilan manajemen stress, serta membangun lingkungan yang dapat mendukung kesehatan mental siswa.

SARAN

Diharapkan kepada kepala sekolah, Guru -guru semuanya dapat memantau masalah -masalah psikososial yang dihadapi siswa/siswinya dan memberikan edukasi atau cara mengatasinya serta melaksanakan program bimbingan konseling secara rutin. Untuk peneliti yang akan datang diharapkan meneliti factor-faktor apa saja yang menyebabkan Stress akademik.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class Xii High School Students (*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xii Sekolah Menengah Atas*). *Education*, Vol 6 (June).
- 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>
- 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), 101. <https://doi.org/10.17977/Um070v2i22022p97-101>
- Deantri, F., & Sawitri, A. A. S. (2020). Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas Xii Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar. *Jurnal Bios Logos*, 10(1), 27-33.
- Fardal, F. A., Bakhtiar, R., Purwatiningsih, S., Ramadhanny, C., & Nugroho, H. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Granada Samarinda. *Jurnal Medika Malahayati*, 9(1), 160-167.
- Ga-As, V. C. R., & Luzano, J. F. P. (2024). Academic Stress And Coping Mechanisms Among High School Students: A Systematic Review. *International Journal Of Academic Multidisciplinary Research (Ijamr)*, 8(5), 129-132.
- Hidayati, R., & Aryani, R. (2020). Stres Akademik Pada Remaja Sma Dan Strategi Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 45-52.

- 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. Tahun
- 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.
- 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>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dantransaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa Sma Dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (Utbk) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110-116.
- 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>
- M., Dr. Sahib Saleh, M. P. (2023). *Pendidikan Kesehatan Sekolah* (Vol. 19, Nomor 5). Cv.Eureka Media Aksara.
- Purnomo, P., Fitriani, E. T., Farida, F., & ... (2021). Penyuluhan Kesehatan Jiwa Tentang Managemen Stress Belajar Siswa Tingkat li Di Smk Negeri Kediri. *Karya Kesehatan ...*, 02, 2-7.
- 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>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya. *Journal Of Islamic Education And Management*, 5(1).
- Suryani, D., & Oktaviani, E. (2021). Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 30-38.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 106-114. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>
- Undang Undang Republik Indonesia No 20 Tentang Pendidikan Nasional. (2003). *Zitteliana*, 19(8), 159-170.
- Wahidayati, T. F., & Wibawanti, I. (2025). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Siswa Kelas Xii Mipa. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 32-37.
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil Stres Akademik Pada Siswa Smk Al-Insan Kelas Xii. *Primer: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72-79.