



SOSIALISASI PENGELOLAAN STRES PADA SISWA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI SMA KOTA PADANG

STRESS MANAGEMENT SOCIALIZATION FOR STUDENTS TO IMPROVE MENTAL HEALTH IN SENIOR HIGH SCHOOL IN PADANG CITY

Siti Handam Dewi^{1*}, Rahmadhani², Dewi Mardiwati³, Muhammad Alashari⁴, Satrio Bhagas Yudhanto⁵, Jeri Juliandi⁶

¹Kesehatan Lingkungan, STIKES Dharma Landbouw Padang, Indonesia

^{2,3}Manajemen Informasi Kesehatan, STIKES Dharma Landbouw Padang, Indonesia

^{4,6}Informatika Kesehatan, STIKES Dharma Landbouw Padang, Indonesia

⁵Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, STIKES Dharma Landbouw Padang, Indonesia

^{1*}dewisitihandam@gmail.com, ²rahmadhani17387@gmail.com, ³dmardiwati@gmail.com,

⁴asharichok24@gmail.com, ⁶sbhagas@gmail.com, ⁷Jeri.juliandi23@gmail.com

Article History:

Received: April 14th, 2025

Revised: June 10th, 2025

Published: June 15th, 2025

Abstract: *Mental health of students in Senior High Schools (SMA) is an important issue that needs attention, especially related to the stress they experience due to academic and social pressures. This research and community service aims to identify effective ways to socialize stress management to high school students in order to improve their mental health. This program involves the principal, Guidance and Counseling (BK) teachers, and students in implementing stress management techniques including relaxation, deep breathing, and good time management. The results of the service show that students who participate in this program feel more able to manage stress, with anxiety levels decreasing significantly. This program also receives good support from the school which is committed to integrating stress management into school activities. Through this approach, it is hoped that students will not only reduce stress but also improve their overall mental health.*

Keywords: *Stress Management, mental health, students*

Abstrak

Kesehatan mental siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian, terutama terkait dengan stres yang mereka alami akibat tekanan akademik dan sosial. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi cara-cara yang efektif dalam mensosialisasikan pengelolaan stres kepada siswa SMA guna meningkatkan kesehatan mental mereka. Program ini melibatkan kepala sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), dan siswa dalam implementasi teknik-teknik pengelolaan stres yang meliputi relaksasi, pernapasan dalam, serta manajemen waktu yang baik. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program ini merasa lebih mampu mengelola stres, dengan tingkat kecemasan yang menurun secara signifikan. Program ini juga mendapatkan dukungan yang baik dari pihak sekolah yang berkomitmen untuk mengintegrasikan pengelolaan stres dalam kegiatan sekolah. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan kesehatan

mental mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Pengelolaan Stress, kesehatan mental, siswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa, terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan meningkatkan kinerja akademik serta sosial mereka (Hendri, 2023). Namun, dalam kenyataannya, stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh siswa SMA, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Wulandari, 2022). Stres pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan akademik, hubungan sosial, hingga masalah pribadi yang dihadapi selama masa remaja (Suharto, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkontribusi pada gangguan mental yang lebih serius seperti kecemasan, depresi, hingga penurunan performa akademik (Prasetyo, 2021).

Pengelolaan stres yang efektif menjadi kunci untuk menjaga kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan sosialisasi yang memadai mengenai cara-cara pengelolaan stres kepada siswa, baik melalui program sekolah maupun melalui kegiatan yang melibatkan orang tua dan pendidik (Sari, 2021). Dengan memberikan pemahaman tentang pengelolaan stres, siswa diharapkan dapat menghadapi tekanan yang mereka alami dengan cara yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental mereka (Kurniawan, 2025).

Dalam konteks ini, Pengabmas ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya sosialisasi pengelolaan stres di sekolah menengah atas sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Beberapa pendekatan dalam pengelolaan stres yang telah diterapkan di sekolah-sekolah, seperti teknik relaksasi, konseling psikologis, dan pelatihan keterampilan koping, akan dibahas dalam Pengabmas ini. Diharapkan, melalui sosialisasi yang efektif, siswa dapat memperoleh keterampilan untuk mengelola stres mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat mendukung tercapainya kesehatan mental yang optimal selama masa remaja.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang stres dan cara mengelolanya, diharapkan Pengabmas ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap upaya peningkatan kualitas kesehatan mental di sekolah menengah atas di Indonesia.



Gambar 1. Diskusi dengan Kepala Sekolah dan Guru BK

Sosialisasi ini tidak hanya terbatas pada pemberian informasi, tetapi juga melibatkan pendekatan langsung dari guru Bimbingan Konseling (BK). Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan individu atau kelompok yang lebih mendalam bagi siswa yang membutuhkan bantuan tambahan. Mereka dapat menjadi pendamping yang membantu siswa untuk memproses perasaan dan stres yang mereka alami, memberikan dukungan emosional, serta menawarkan solusi praktis dalam mengelola stres. Menurut Suharto (2024), peran guru BK dalam mengidentifikasi tanda-tanda stres pada siswa dan memberikan intervensi yang tepat sangat penting untuk mencegah dampak negatif yang lebih serius terhadap kesehatan mental siswa.

Diskusi antara peneliti, kepala sekolah, dan guru BK memberikan wawasan yang sangat berharga mengenai tantangan yang dihadapi dalam upaya sosialisasi pengelolaan stres. Kepala sekolah, dengan pandangannya yang luas tentang kebijakan sekolah, dapat membantu dalam merancang dan mengimplementasikan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental siswa. Di sisi lain, guru BK memiliki pengalaman langsung dalam menangani siswa yang mengalami stres dan dapat memberikan informasi yang mendalam tentang pendekatan bimbingan yang efektif.

Seiring dengan meningkatnya tantangan yang dihadapi siswa SMA, terutama dalam menghadapi ujian, tugas-tugas, dan persaingan di lingkungan sosial, stres menjadi hal yang tidak terhindarkan. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2022), sekitar 40% siswa SMA mengalami tingkat stres yang tinggi terkait dengan tekanan akademik dan hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terstruktur dalam menangani stres di kalangan siswa.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah melalui program sosialisasi pengelolaan stres di sekolah. Program ini bertujuan untuk mengajarkan siswa cara-cara untuk mengenali gejala stres,

memahami penyebabnya, dan mempraktikkan teknik-teknik pengelolaan stres secara efektif. Beberapa teknik yang umum digunakan antara lain teknik relaksasi, meditasi, olahraga ringan, dan latihan pernapasan (Kurniawan, 2025). Selain itu, penting juga untuk mengajarkan siswa keterampilan coping yang sehat, seperti manajemen waktu, komunikasi yang efektif, dan cara mengatasi kecemasan.



Gambar 2. Sosialisasi Pengelolaan Stres pada siswa

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan stres di kalangan siswa SMA guna mendukung kesehatan mental siswa. Kegiatan ini akan dilakukan melalui serangkaian langkah terstruktur yang melibatkan berbagai pihak, termasuk guru Bimbingan Konseling (BK), Kepala Sekolah dan 150 siswa kelas 3 (tiga). Kegiatan PKM dilakukan pada bulan Maret 2025 di dua SMA Kota Padang.

HASIL

Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi program sosialisasi pengelolaan stres di sekolah menengah atas (SMA), khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), serta observasi langsung di SMA Kota Padang, diperoleh beberapa temuan kunci mengenai pelaksanaan

program ini.

1. Keterlibatan Kepala Sekolah dalam Program Sosialisasi, Kepala sekolah memiliki peran penting dalam mendukung dan mengarahkan kebijakan sekolah terkait kesehatan mental siswa. Semua kepala sekolah yang terlibat dalam Pengabmasan ini menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap implementasi program pengelolaan stres. Mereka menyatakan bahwa penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa dengan menyediakan ruang bagi kegiatan relaksasi dan konseling. Kepala sekolah mendukung inisiatif pengelolaan stres dengan menyusun kebijakan yang membolehkan guru BK untuk lebih fleksibel dalam mengatur waktu konseling, serta menyediakan fasilitas yang mendukung seperti ruang konseling yang nyaman dan kegiatan ekstrakurikuler yang mengurangi stres seperti olahraga dan seni.
2. Peran Guru Bimbingan Konseling (BK), Guru BK memainkan peran sentral dalam program pengelolaan stres, dengan memberikan bimbingan individual dan kelompok kepada siswa yang membutuhkan. Berdasarkan wawancara, guru BK di ketiga sekolah menerapkan berbagai pendekatan dalam membantu siswa mengelola stres, termasuk teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan pemberian informasi mengenai manajemen waktu yang efektif. Sebagian besar siswa merasa lebih nyaman dan terbantu dengan adanya layanan konseling yang disediakan oleh guru BK. Selain itu, program bimbingan yang dijalankan oleh guru BK juga meliputi edukasi tentang pentingnya keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi siswa, yang bertujuan untuk mencegah stres yang berlebihan akibat tekanan akademik.
3. Respons Siswa Terhadap Program Sosialisasi, berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada 150 siswa, 78% siswa melaporkan merasa lebih siap untuk mengatasi stres setelah mengikuti program sosialisasi yang diberikan di sekolah. Siswa merasa bahwa teknik-teknik yang diajarkan, seperti pernapasan dalam, yoga, dan manajemen waktu, sangat membantu mereka dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres, terutama selama ujian atau periode ujian tengah semester. Namun, ada sekitar 22% siswa yang merasa masih kesulitan dalam mengelola stres, terutama mereka yang mengalami tekanan lebih besar di luar sekolah, seperti masalah keluarga atau lingkungan sosial.

Tabel 1. Presentase Pre-post pengetahuan Siswa sesudah diberikan sosialisasi pengelolaan

stress (n=150 siswa)

Aspek Pengetahuan	Sebelum Sosialisasi		Sesudah Sosialisasi		Keterangan
	%	Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	
Mengenal tanda-tanda stres	42%	63 siswa	88%	132 siswa	Meningkat signifikan
Mengetahui penyebab umum stres	48%	72 siswa	91%	137 siswa	Meningkat drastis
Mengetahui dampak stres terhadap mental	53%	80 siswa	89%	134 siswa	Meningkat
Menyebutkan teknik dasar pengelolaan stres	35%	53 siswa	85%	128 siswa	Meningkat signifikan
Mampu menerapkan teknik relaksasi	27%	41 siswa	78%	117 siswa	Meningkat tajam
Mengetahui peran guru BK dalam penanganan stres	60%	90 siswa	92%	138 siswa	Meningkat, menjadi lebih paham
Rata-rata keseluruhan	44,2%	66 siswa	87,2%	131 siswa	Terjadi peningkatan

Sosialisasi pengelolaan stres yang dilaksanakan kepada 150 siswa Sekolah Menengah Atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di berbagai aspek. Sebelum sosialisasi dilakukan, rata-rata siswa yang memiliki pengetahuan cukup tentang stres hanya sebesar 44,2% atau 66 dari 150 siswa. Aspek terendah terlihat pada kemampuan menerapkan teknik relaksasi (27% atau 41 siswa) dan menyebutkan teknik dasar pengelolaan stres (35% atau 53 siswa).

Setelah dilaksanakan sosialisasi, terdapat peningkatan yang signifikan menjadi rata-rata 87,2%, atau setara dengan 131 siswa yang memahami materi dengan baik. Peningkatan tertinggi tercatat pada aspek mengenali tanda-tanda stres (dari 63 siswa menjadi 132 siswa) dan pemahaman tentang peran guru BK dalam penanganan stres (dari 90 siswa menjadi 138 siswa).

Peningkatan rata-rata sebanyak 43% membuktikan bahwa sosialisasi ini berdampak efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai stres dan cara mengelolanya. Hasil ini menegaskan pentingnya penguatan program edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, yang melibatkan guru BK dan dukungan kebijakan dari

kepala sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Pengabmas di atas, ada beberapa hal yang perlu dibahas lebih lanjut terkait implementasi sosialisasi pengelolaan stres di sekolah menengah atas.

1. Peran Kepala Sekolah dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Dukungan kepala sekolah terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi program pengelolaan stres di sekolah. Kepala sekolah tidak hanya berperan dalam pembuatan kebijakan yang mendukung kesehatan mental, tetapi juga dalam menciptakan suasana yang aman dan kondusif bagi siswa. Keputusan untuk menyediakan waktu yang cukup bagi guru BK untuk melakukan konseling dan menyelenggarakan kegiatan yang mengurangi stres seperti olahraga dan seni sangat penting untuk mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Setiawan (2023), yang menyatakan bahwa kepala sekolah sebagai pemimpin sekolah harus menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan mental siswa dengan menyediakan sumber daya yang diperlukan dan menciptakan kebijakan yang mendukung. Tanpa dukungan dari kepala sekolah, program pengelolaan stres sulit untuk berjalan dengan efektif.

2. Teknik Pengelolaan Stres yang Diajarkan oleh Guru BK

Teknik-teknik yang diajarkan oleh guru BK, seperti pernapasan dalam, yoga, dan latihan relaksasi lainnya, terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi stres. Ini sesuai dengan temuan Wulandari (2022), yang menekankan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Dalam Pengabmasan ini, mayoritas siswa melaporkan merasa lebih tenang dan siap menghadapi ujian setelah mengikuti sesi konseling dan belajar teknik-teknik pengelolaan stres.

Namun, ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik-teknik tersebut di luar sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres di sekolah perlu didukung dengan pendidikan dan latihan yang lebih intensif, baik di dalam maupun di luar kelas. Salah satu cara untuk meningkatkan keberhasilan program ini adalah dengan mengintegrasikan teknik-teknik pengelolaan stres ini dalam kegiatan sehari-hari siswa, seperti di dalam pelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler.

3. Tantangan dalam Pengelolaan Stres dan Kesehatan Mental Siswa

Meskipun program pengelolaan stres yang diterapkan di ketiga sekolah menunjukkan hasil yang positif, tantangan tetap ada. Salah satu tantangan utama adalah siswa yang mengalami stres akibat masalah di luar sekolah, seperti masalah keluarga atau pergaulan yang tidak sehat. Beberapa siswa melaporkan bahwa stres yang mereka alami tidak hanya disebabkan oleh tekanan akademik, tetapi juga faktor eksternal yang sulit diatasi hanya dengan teknik pengelolaan stres yang diajarkan di sekolah.

Oleh karena itu, penting untuk memperluas pendekatan pengelolaan stres dengan melibatkan pihak keluarga dan komunitas. Sebagaimana dijelaskan oleh Kurniawan (2025), pengelolaan stres yang komprehensif melibatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga dan lingkungan sosial siswa. Sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua untuk memberikan dukungan lebih lanjut kepada siswa yang mengalami tekanan emosional di luar lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mensosialisasikan pengelolaan stres kepada siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Melalui kerjasama antara kepala sekolah, guru BK, dan siswa. Siswa diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stres secara efektif. Program ini mencakup berbagai teknik pengelolaan stres seperti relaksasi dan pernapasan dalam, yang dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Sebagian besar siswa yang mengikuti program ini melaporkan perbaikan dalam mengelola stres mereka dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada SMA di Kota Padang yang telah berpartisipasi aktif, serta kepada seluruh tim pelaksana dan siswa yang terlibat dengan penuh dedikasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Hendri, A. (2023). *Kesehatan Mental Remaja: Perspektif Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Wulandari, S. (2022). "Pengaruh Program Pengelolaan Stres Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMA." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(2), 123-135.
- Suharto, B. (2024). *Stres Akademik dan Dampaknya pada Siswa SMA*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Prasetyo, D. (2021). "Stres dan Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(3), 54-67.
- Sari, M. (2021). "Pendekatan Sosialisasi dalam Pengelolaan Stres di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 5(1), 21-34.
- Kurniawan, F. (2025). *Manajemen Kesehatan Mental untuk Remaja: Pengelolaan Stres di Sekolah*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Setiawan, T. (2023). "Program Pencegahan Stres untuk Siswa SMA: Teori dan Praktek." *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 15(4), 98-112.
- Ardiansyah, R. (2023). Pengaruh beban akademik terhadap tingkat stres pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 22–31.
- Handayani, L., & Permatasari, N. (2021). Peran sekolah dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 45–56.
- Nugroho, H. (2022). Intervensi psikologis dalam menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi dan Pendidikan*, 6(3), 89–100.
- Putri, M. A. (2024). Strategi coping siswa dalam menghadapi stres selama masa pandemi di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara*, 10(1), 14–25.
- Rahmawati, I., & Yusuf, M. (2025). Efektivitas pelatihan manajemen stres dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan*, 13(2), 76–85.