


Building a mentally healthy generation: Stress management approaches for students at SMPN 13 Surakarta

Farichah Nurus Syifa[✉], Inmas Indratama, Tri Pujiati Sholikhah, Muhammad Japar
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 farichahsyifa26@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.12364>

Abstract

Adolescents who experience stress and are unable to cope with it are at risk of experiencing various negative impacts. Therefore, the development of a stress management program is essential. The purpose of this community service is to enhance students' understanding of stress and its management techniques, enabling them to manage stress more effectively. The method used in this service consists of three stages: preparation, implementation, and evaluation. This activity includes socialization on stress, stress management, and the use of journaling as a stress reduction medium. The results of this activity include the identification of stress-causing factors, such as traumatic experiences, pressure from others, family problems, unhealthy situations, and so on. Nevertheless, several positive impacts were observed after the activity, such as increased knowledge about stress and appropriate ways to manage it.

Keywords: Journaling; Stress management; Stress

Generasi sehat mental: Pendekatan manajemen stres bagi siswa di SMPN 13 Surakarta

Abstrak

Remaja yang mengalami stres dan tidak dapat mengatasinya berisiko mengalami berbagai dampak negatif. Oleh karena itu, pengembangan program manajemen stres sangat penting. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang stres dan teknik manajemennya, agar mereka dapat mengelola stres dengan lebih efektif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini mencakup sosialisasi mengenai stres, manajemen stres, dan penggunaan media journaling untuk mereduksi stres. Hasil kegiatan ini mencakup identifikasi faktor penyebab stres, seperti pengalaman trauma, tekanan dari orang lain, masalah keluarga, situasi yang tidak sehat, dan sebagainya. Namun demikian, beberapa dampak positif nampak setelah kegiatan, seperti peningkatan pengetahuan tentang stres dan cara-cara yang tepat untuk mengelolanya.

Kata Kunci: Journaling; Manajemen stres; stres

1. Pendahuluan

Remaja merupakan generasi penerus yang memegang kunci masa depan dunia. Remaja memiliki peran krusial dalam pembangunan nasional (Sari, 2015). Masa remaja adalah fase transisi penting yang melibatkan perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan

Contributions to
SDGs

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



4 QUALITY
EDUCATION



Article History

Received: 23/09/24

Revised: 09/01/25

Accepted: 04/02/25

sosial yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konteks sosial, budaya, dan ekonomi (Papalia & Feldman, 2017).

Usia remaja (12-20 tahun) menunjukkan kekuatan fisik yang optimal, tahap perkembangan berpikir yang sudah mencapai tahapan akhir (operasional formal), dan mempunyai kemampuan sosial yang memadai (Papalia & Feldman, 2017). Masa remaja sering kali rentan terhadap masalah kesehatan mental. Menurut Orben et al. (2020), sebanyak 75% dari individu yang mengalami masalah kesehatan mental mengalami gejalanya sebelum usia 24 tahun. Gangguan mental pada remaja sering dimulai dengan respons yang tidak tepat terhadap tantangan hidup, yang kemudian berujung pada stres. Hasil survei mengungkapkan bahwa 95,4% remaja mengalami gejala kecemasan, dan 88% mengalami gejala depresi saat menghadapi masalah pada periode ini. Selain itu, 96,4% dari mereka merasa kurang memahami cara mengelola stres yang sering mereka alami (Kaligis, 2021). Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan dari lingkungan yang menyebabkan ketidaksesuaian dengan tuntutan biologis, psikologis, dan sosial individu (Legiran et al., 2015; Pickren, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada remaja sangat beragam, termasuk tekanan akademik, hubungan sosial, masalah keluarga, perubahan hidup, eksplorasi karier, dan masalah emosional (Bhargava & Trivedi, 2018; Nurwela & Israfil, 2022; Madzhie, 2017).

Studi kasus pada siswa SMP N 13 Surakarta menunjukkan bahwa stres yang berasal dari orang tua dan teman sebaya dapat mengurangi motivasi belajar mereka. Dengan mempertimbangkan dampak negatif dari stres, manajemen stres menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko dampak buruk yang ditimbulkan (Mentari et al., 2020). Terlebih guru BK baru menangani kasus-kasus yang terlihat sebab terdapat keterbatasan. Sehingga pengabdian masyarakat yang akan dilakukan berfokus pada manajemen stres pada siswa agar tidak berdampak negatif.

Selain itu, pada pengabdian masyarakat ini akan memberikan sebuah buku yang didesain menarik sebagai salah satu jenis penanganan stres yang bertujuan untuk menumpahkan emosi negatif agar siswa tidak menyangkal dengan perasaan tertekan yang dialaminya. Sebagaimana diungkapkan oleh Handayani et al. (2024) bahwa jurnal reflektif dapat berfungsi sebagai wadah untuk meregulasikan emosi sehingga tidak memendam emosi yang dirasakannya. Program mengenai manajemen stres ini diharapkan dapat memberikan dampak positif untuk menghadapi tantangan di era perkembangan teknologi yang pesat sebab stresor bisa datang dari mana saja..

Target yang diharapkan setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah 1) meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman terkait manajemen stres remaja di SMP Negeri 13 Surakarta; 2) siswa mampu mengatasi dan melakukan manajemen stres terhadap problematika yang dihadapinya; dan 3) program dapat diadopsi oleh guru dalam melakukan pemantauan terhadap siswa yang kesulitan melakukan manajemen stres.

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 22 Agustus 2023 bertempat di SMP Negeri 13 Surakarta. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah perwakilan anggota OSIS yang berjumlah 20 siswa. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

2.1. Tahap persiapan

Tahap persiapan terdiri dari menyampaikan surat permohonan izin kepada kepala sekolah SMP N 13 Surakarta, analisis masalah bersama guru BK, persiapan materi dan media *journaling*, serta distribusi soal *pre-test* kepada peserta satu minggu sebelum pelaksanaan pengabdian.

2.2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, terdapat empat sesi. Sesi 1 meliputi pengertian stres, pengaruh stres, penyebab stres, gejala stres, respons terhadap stres, dan manajemen stres. Sesi 2 fokus pada manajemen stres melalui *journaling*, yang mencakup pengertian *journaling*, tujuan *journaling*, dan manfaat *journaling*. Sesi 3 menjelaskan cara mengisi jurnal yang disediakan oleh tim pengabdian masyarakat. Terakhir, sesi 4 adalah sesi tanya jawab, di mana peserta diperbolehkan bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.

2.3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah memberikan lembar evaluasi. Bagian kedua adalah peserta diberikan kesempatan untuk memberikan masukan dan saran kepada penyelenggara untuk kelanjutan kegiatan di masa depan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi manajemen stres. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat mengurus perizinan dan melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai masalah, baik dalam keluarga maupun pergaulan, yang menyebabkan tingkat stres mereka meningkat. Selain itu, pihak BK menyebutkan bahwa penanganan stres pada siswa belum dilakukan secara optimal.

Hasil *pre-test* juga mengindikasikan bahwa siswa menyadari pentingnya mengelola stres, namun sebagian dari mereka belum memahami cara yang tepat untuk melakukannya. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada peserta pengabdian masyarakat antara lain: merasa dunia tidak berpihak, teringat trauma masa lalu, terpaksa, berada di keramaian, masalah keluarga, dimarahi, dibandingkan dengan teman, menghadapi masalah besar, tekanan saat presentasi, disalahkan, disudutkan, dituduh tanpa bukti, diolok-olok, menjadi pusat perhatian, keinginan yang tidak tercapai, terlambat masuk sekolah, berada dalam lingkungan yang toxic, dan berada dalam kondisi yang tidak sehat. Evaluasi tingkat stres siswa disajikan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Data demografis peserta

Aspek	Kategori	Jumlah
Usia	13	7
	14	10
	15	3
Jenis kelamin	Laki-laki	10
	Perempuan	10
Tingkat stres	Ringan	7
	Sedang	12
	Berat	1

Berdasarkan hasil wawancara dan *pre-test*, tim pengabdian masyarakat menyusun materi psikoedukasi dan mendesain buku jurnal. Buku jurnal yang dibagikan kepada siswa berisi *mood tracker*, kebiasaan harian, refleksi mingguan, dan refleksi bulanan. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan *screening* menggunakan skala PSS untuk mengukur tingkat stres, serta *pre-test* dengan pertanyaan terbuka mengenai stres pada remaja.

3.2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mencakup psikoedukasi tentang stres, manajemen stres yang efektif, dan pelatihan *journaling* sebagai salah satu cara untuk mengelola stres, yang terbagi menjadi tiga sesi. Psikoedukasi dilakukan dengan metode ceramah yang diikuti sesi diskusi, di mana peserta dapat berinteraksi langsung dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk mendorong komunikasi dua arah, yang diharapkan dapat memperdalam pemahaman peserta tentang topik yang dibahas. Para peserta dari SMP N 13 Surakarta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi.

Sesi pertama yaitu sesi pengenalan stres ([Gambar 1](#)). Pada sesi ini ditegaskan bahwa terdapat bermacam-macam gejala ([Mazokopakis, 2019](#)), penyebab terjadinya stress ([Do Prado, 2016](#); [Hasegawa et al., 2023](#)), dan dampak stres ([Erturk, 2023](#); [Gilam et al., 2017](#)). Gejala stres, sesuai yang dijelaskan oleh *psychology foundation of Australia* (2010) bahwa pada stres tahapan III menimbulkan beberapa gejala yaitu mudah lelah, marah, susah istirahat, tersinggung, dan merasa gelisah ([Attia et al., 2022](#); [Cabezas-Heredia et al., 2023](#); [García-Batista et al., 2021](#); [Shin & Park, 2024](#); [Wilson et al., 2019](#)). Penjelasan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian [Bhargava & Trivedi \(2018\)](#) yang menunjukkan gejala stres remaja ialah sakit kepala, otot tegang, kelelahan, kecemasan, insomnia, mudah marah, pola makan yang tidak teratur, sembelit, mengalami kebosanan dan kegelisahan.

Stres yang berkelanjutan memiliki dampak terhadap beberapa hal diantaranya, kapasitas belajar, kinerja akademik, kualitas tidur, masalah fisik (termasuk sakit kepala, tukak lambung, dan masalah ginjal), selain itu juga akan berdampak pada permasalahan kesehatan mental (insomnia, kecemasan, pemakaian NAPZA, dan depresi) ([Pascoe et al., 2020](#); [Damodaran & K, 2015](#); [Pangestika et al., 2018](#); [Saqib, 2018](#)). Penjelasan mengenai gejala dan dampak negatif stres senada dengan hasil pertanyaan *pre-test* yang diberikan pada peserta pengabdian masyarakat. Hasilnya menunjukkan bahwa dampak yang timbul akibat dari tekanan yang dialami ialah mudah emosi, terus kepikiran mengenai masalah, panik, gemetar, tidak fokus, tidak percaya diri, cemas, cepat lelah, kebingungan, muncul pikiran negatif, kesehatan fisik menurun (pusing, sakit kepala, sakit perut), frustrasi, mudah putus asa, kurang bersemangat, insomnia, jantung berdegup, mudah marah, dan gelisah.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi manajemen stress

Pada sesi kedua, peserta diberikan edukasi tentang manajemen stres melalui *journaling* dan cara pengisiannya (**Gambar 2**). Dalam sesi ini, peserta diberi penjelasan mengenai *journaling* sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan atau pikiran melalui tulisan. Selain itu, dijelaskan pula manfaat *journaling*, seperti membantu refleksi diri dan mengendalikan stres dengan lebih memperhatikan hal-hal kecil di sekitar (**Boehmer, 2022; MacIsaac et al., 2023; Sohal et al., 2022; Wanner & Bird, 2014**). Program pengabdian masyarakat ini turut berkontribusi dalam penanganan stres dengan memperkenalkan dan menjelaskan cara mengisi media *journaling* yang telah dirancang oleh tim pengabdian sebagai alat untuk mereduksi stres.



Gambar 2. Proses diskusi dan pemberian media *journaling*

Sesi ketiga adalah diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang telah disampaikan serta mengikuti sesi kuis. Peserta juga dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah dipaparkan. Selama sesi ini, peserta menunjukkan antusiasmenya dengan aktif bertanya tentang cara mengatasi stres, menjawab kuis, dan berbagi pengalaman.

3.3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai. Hasil evaluasi peserta menunjukkan bahwa informasi terkait psikoedukasi mengenai stres dan manajemen stres, terutama melalui media *journaling*, dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, peserta merasa program ini bermanfaat, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang stres, cara mengelola stres, dan penggunaan metode *journaling* untuk mereduksi stres. Hal ini membuat peserta lebih menyadari pentingnya mengelola stres, karena mereka memahami bahwa kesehatan mental yang baik juga mendukung kesehatan fisik.

Pada tahap evaluasi, peserta juga diminta untuk menuliskan kesan setelah mengikuti psikoedukasi terkait dengan manajemen stres untuk menilai efektivitas program ini. Kesan yang disampaikan siswa sangat positif, seperti merasa terbantu dengan adanya program ini, senang, antusias, dan mendapatkan wawasan baru mengenai stres dan cara mengatasinya. Pengabdian ini diharapkan dapat terus memberikan manfaat bagi siswa SMP N 13 Surakarta, sehingga ke depan mereka dapat lebih efektif mengelola stres yang mereka alami. Pihak sekolah juga berharap kegiatan serupa dapat dilakukan lagi dengan melibatkan lebih banyak siswa, agar lebih banyak yang merasakan manfaat dan memperoleh pengetahuan mengenai manajemen stres.

4. Kesimpulan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa stres yang dialami tidak berasal dari satu faktor tunggal, tetapi berasal dari berbagai faktor yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres peserta meliputi perasaan bahwa dunia tidak adil terhadap mereka, pengalaman trauma, tekanan dari orang lain, masalah dalam keluarga, perbandingan dengan teman-teman, serta berbagai masalah lain seperti presentasi, disalahkan, dan situasi yang tidak sehat. Dampak dari stres yang tidak ditangani dengan baik mencakup berbagai gejala negatif seperti mudah tersulut emosi, kepikiran berlebihan tentang masalah, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan kepercayaan diri, dan masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur. Program sosialisasi mengenai manajemen stres ini memberikan dampak positif bagi peserta dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang stres dan cara-cara untuk mengatasinya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan pihak sekolah SMP Negeri 13 Surakarta yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kontribusi Penulis

Pelaksana Kegiatan: FNS, II, TPS, MJ; Penyiapan artikel: FNS; Analisis dampak pengabdian: II, TPS; Penyajian hasil pengabdian: MJ; Revisi artikel: FNS.

Konflik Kepentingan

Seluruh penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan finansial atau non-finansial yang terkait dengan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.933981>
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108-117. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Boehmer, K. R. (2022). Journaling. In *Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care* (pp. 222-233). <https://doi.org/10.1891/9780826194992.0012>
- Cabezas-Heredia, E., Molina-Granja, F., Montenegro-Bosquez, G., Salazar, M., Santillán-Lima, J., Ramirez, S., & Cachay-Boza, O. (2023). Assessment of technological

- stress levels in university staff: case study. *EAI Endorsed Transactions on Pervasive Health and Technology*, 9(1). <https://doi.org/10.4108/eetpht.9.4471>
- Do Prado, C. E. P. (2016). Occupational stress: Causes and consequences. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 14(3), 286–289. <https://doi.org/10.5327/Z1679-443520163515>
- Erturk, N. E. (2023). Stress and stress management. In *Medical Nursing* (pp. 39–44).
- García-Batista, Z. E., Guerra-Peña, K., Flores-Kanter, P. E., Moretti, L. S., & Medrano, L. A. (2021). Anxiety, Depression and Anger: Application of a Bifactor Model to Identify Common Symptoms. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 23(4), 7–12. <https://doi.org/10.12740/APP/136354>
- Gilam, G., Lin, T., Fruchter, E., & Hendler, T. (2017). Neural indicators of interpersonal anger as cause and consequence of combat training stress symptoms. *Psychological Medicine*, 47(9), 1561–1572. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003354>
- Handayani, N. D. P., Yupi, E. E., Astuti, M. D., Faizah, N., & Purwandari, E. (2024). Regulasi emosi anti momster “Mama Monster” melalui jurnal reflektif. *Community Empowerment*, 9(1), 141–148. <https://doi.org/10.31603/ce.10556>
- Hasegawa, A., Oura, S.-I., Yamamoto, T., Kunisato, Y., Matsuda, Y., & Adachi, M. (2023). Causes and consequences of stress generation: Longitudinal associations of negative events, aggressive behaviors, rumination, and depressive symptoms. *Current Psychology*, 42(18), 15708–15717. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02859-9>
- Kaligis, F. (2021). Riset: Usia 16-24 Tahun adalah Periode Kritisi untuk Kesehatan Mental Remaja dan Anak Musa Indonesia. In *The Conversation*.
- Legiran, Aziz, M. Z., & Belinawati, N. (2015). Faktor Stress dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202.
- MacIsaac, A., Mushquash, A. R., & Wekerle, C. (2023). Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing across Time. *Behaviour Change*, 40(4), 297–313. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.24>
- Madzhie, M. (2017). University Students’ Perceptions of the Causes of Stress University Students’ Perceptions of the Causes of Stress. *Journal of Social Sciens*, 44(1).
- Mazokopakis, E. (2019). Symptoms of acute and chronic stress in the “psalter” (Book of psalms). *Archives of Hellenic Medicine*, 36(5), 672–681.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stress yang Paling Efektif pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–197. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The Effect of Social Deprivation on Adolescent Social Developmebt and Mental Health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30186-3)
- Papalia, D. E., & Feldman, D. R. (2017). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Pickren, W. E. (2019). Health psychology. In *The Cambridge Handbook of the Intellectual History of Psychology* (7th ed.). Alkaline paper. <https://doi.org/10.1017/9781108290876.020>
- Sari, R. R. B. (2015). *Tingkat Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shin, H., & Park, C. (2024). Mastery is central: an examination of complex interrelationships between physical health, stress and adaptive cognition, and social connection with depression and anxiety symptoms. *Frontiers in Psychiatry, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1401142>
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health, 10*(1). <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Wanner, E. T., & Bird, J. L. (2014). Choose health: Tools for a healthy lifestyle. In *Handbook of Research on Adult and Community Health Education: Tools, Trends, and Methodologies* (pp. 182–196). <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-6260-5.ch011>
- Wilson, N., Wynter, K., Anderson, C., Rajaratnam, S. M. W., Fisher, J., & Bei, B. (2019). More than depression: A multi-dimensional assessment of postpartum distress symptoms before and after a residential early parenting program. *BMC Psychiatry, 19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2024-8>



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