

PROGRAM EDUKASI PENGELOLAAN STRESS DAN EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI AKADEMIK DI KABUPATEN TAKALAR

Fatoni¹, St. Zulaiha Nurhajarurahmah², Musawira³, Jamilatus Sa'diyah⁴, Norma Nasir⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan¹; email: fatoni@unm.ac.id

Program Pascasarjana²; email: st.zulaiha.nurhajarurahmah@unm.ac.id

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam³; email: musawira@unm.ac.id

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam⁴; email: jamilatus.sa'diyah@unm.ac.id

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam⁵; email: norma.nasir@unm.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental siswa, terutama di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), memegang peranan penting dalam proses belajar dan perkembangan pribadi mereka. Stres akademik dan tekanan sosial yang dialami siswa sering kali menghambat kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Di Kabupaten Takalar, fenomena ini semakin mengkhawatirkan, sehingga diperlukan intervensi yang dapat membantu siswa mengelola stres dan emosi secara efektif. Program edukasi pengelolaan stres dan emosi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa SMPN 2 Mangarabombang dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan cara yang sehat. Melalui pendekatan psikoedukasi yang berbasis pada teori psikologi positif dan teknik-teknik pengelolaan stres, siswa diajarkan untuk mengenali, memahami, dan mengatasi stres serta mengelola emosi dengan cara yang konstruktif. Program pengabdian ini bertujuan agar dapat meningkatkan kesehatan mental siswa, mengurangi kecemasan, serta mendukung mereka dalam mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Hasil yang pengabdian ini yakni peningkatan keterampilan emosional siswa, pengurangan tingkat stres, dan tercapainya keseimbangan psikologis yang lebih baik, yang pada gilirannya akan memperbaiki kinerja akademik dan kualitas hidup mereka di sekolah dan masyarakat.

Kata Kunci: pengelola stress, pengelolaan emosi, kesehatan mental, prestasi akademik, siswa.

Abstract

Students' mental health, especially in Junior High School (SMP) level, plays an important role in their learning process and personal development. Academic stress and social pressure experienced by students often hinder their academic performance and emotional well-being. In Takalar Regency, this phenomenon is increasingly worrying, so interventions are needed that can help students manage stress and emotions effectively. This stress and emotion management education program aims to provide knowledge and skills to SMPN 2 Mangarabombang students in dealing with academic and social pressure in a healthy way. Through a psychoeducational approach based on positive psychology theory and stress management techniques, students are taught to recognize, understand, and overcome stress and manage emotions in a constructive way. This community service program aims to improve students' mental health, reduce anxiety, and support them in achieving better academic achievement. The results of this community service are improved students' emotional skills, reduced stress levels, and achieved better psychological balance, which in turn will improve their academic performance and quality of life at school and in the community.

Keywords: stress management, emotional management, mental health, academic achievement, students.

This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license. 

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan siswa, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada usia ini, siswa mengalami

berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Stres akademik dan tekanan sosial yang dialami oleh siswa SMP sering kali menjadi tantangan besar yang dapat menghambat proses pembelajaran dan berdampak pada prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan penurunan kemampuan akademik, kesehatan yang memburuk, serta gangguan tidur (Khoirini & Mundzir, 2023; Merdekasari & Rajianti, 2019; Satria Muhandiani et al., 2020). Di Kabupaten Takalar, permasalahan ini semakin menjadi perhatian, seiring dengan tuntutan akademik yang meningkat dan dinamika sosial yang memengaruhi perkembangan mental siswa.

Stres akademik sering kali disebabkan oleh harapan yang tinggi dari orang tua, guru, dan teman sebaya, yang tidak selalu sesuai dengan kemampuan siswa (Sopiah et al., 2024). Hal ini dapat mengakibatkan siswa merasa tertekan dan kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak mampu mengendalikan emosinya cenderung mengalami masalah dalam belajar dan berinteraksi (Dzunnuroin & Kustanti, n.d.; Fatchurahman & Bulkani, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan sosial kepada siswa, agar mereka dapat mengatasi stres yang mereka alami. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui pelatihan pengelolaan emosi, seperti teknik expressive writing, yang terbukti membantu siswa dalam mengelola emosi mereka (Dzunnuroin & Kustanti, n.d.; Nashukah & Darmawanti, 2013).

Di samping itu, pengembangan aplikasi untuk mengelola stres akademik juga menjadi salah satu solusi yang menarik. Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa tertarik untuk menggunakan aplikasi yang dapat membantu mereka dalam terapi mindfulness dan pengelolaan stress (Aminbhavi, 2006; Khoirini & Mundzir, 2023). Dengan memanfaatkan teknologi, siswa dapat lebih mudah mengakses informasi dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi stres akademik. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan teman, juga berperan penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami siswa.

Kesehatan mental siswa memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan masyarakat. Dengan pendekatan yang tepat, seperti pelatihan pengelolaan emosi, dukungan sosial, dan penggunaan teknologi, diharapkan siswa dapat lebih baik dalam mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengarah pada gangguan kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar (Merdekasari & Rajianti, 2019; Satria Muhandiani et al., 2020) Sebaliknya, keterampilan dalam mengelola stres dan emosi yang berkembang dengan baik dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa, seperti kemampuan untuk tetap fokus, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta mengatur emosi mereka dalam menghadapi tantangan hidup (Halik et al., 2022).

Pentingnya edukasi tentang pengelolaan stres dan emosi tidak dapat diabaikan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang dilengkapi dengan keterampilan pengelolaan stres memiliki kemungkinan lebih besar untuk berhasil dalam akademik dan kehidupan sosial mereka (Fatchurahman & Bulkani, 2018). Program-program intervensi yang dirancang untuk

mengajarkan teknik-teknik pengelolaan stres, seperti mindfulness, teknik relaksasi, dan keterampilan komunikasi, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

Integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah merupakan pendekatan yang sangat penting untuk mempersiapkan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Pendidikan kesehatan mental yang mencakup pengenalan emosi, teknik pengelolaan stres, dan strategi coping yang adaptif dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan bagi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang efektif dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan konseling, yang membantu siswa memahami kemampuan diri mereka dalam mengatasi stres (Hawasi & Yulia, 2022). Dengan demikian, pendidikan kesehatan mental di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pengenalan, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan keterampilan coping siswa. Dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan guru, juga sangat penting dalam proses ini. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Sebuah studi menemukan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, menunjukkan bahwa promosi dukungan sosial dan keterampilan membangun ketahanan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (Mahendika & Sijabat, 2023). Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam mendukung kesehatan mental siswa sangatlah penting. Secara keseluruhan, pengelolaan stres dan emosi merupakan keterampilan yang krusial bagi siswa, terutama di tingkat SMP. Dengan memberikan edukasi yang tepat dan dukungan yang memadai, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif, yang memperhitungkan berbagai faktor, diperlukan untuk mengatasi kesejahteraan psikologis siswa (Mahendika & Sijabat, 2023). Dengan demikian, integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah, didukung oleh lingkungan sosial yang positif, dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Program edukasi pengelolaan stres dan emosi bagi siswa SMPN 2 Mangarabombang di Kabupaten Takalar bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi stres serta mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental, mengarah pada gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat tentang cara-cara pengelolaan stres dan emosi yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui program ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, mengurangi kecemasan, dan memfasilitasi pencapaian prestasi akademik yang lebih baik. Keterampilan dalam mengelola stres dan emosi dapat membantu siswa tetap fokus dan meningkatkan kemampuan problem-solving mereka (Kurniawan & Sulistyarini, 2017; Mansyur et al., n.d.). Selain itu, pendekatan psikologi positif dalam pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional yang berguna dalam interaksi sosial dan menghadapi tantangan yang mereka hadapi baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat bagi siswa. Dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Dengan kolaborasi ini, diharapkan siswa di Kabupaten Takalar dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengelola stres dan emosi, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan prestasi akademik yang lebih optimal. Program edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, tetapi juga untuk menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesehatan mental, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik maupun sosial.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan dalam program edukasi pengelolaan stres dan emosi bagi siswa SMP 2 Mangarabombang di Kabupaten Takalar ini menggabungkan beberapa pendekatan psikoedukasi untuk memberikan pemahaman dan keterampilan yang efektif kepada siswa. Program dimulai dengan penyuluhan dan sosialisasi kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental serta dampak stres terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik. Selanjutnya, siswa mengikuti pelatihan praktis mengenai teknik-teknik pengelolaan stres dan emosi, seperti relaksasi, pernapasan, mindfulness, teknik kognitif-perilaku, dan manajemen waktu. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu siswa mengurangi ketegangan, meningkatkan fokus, serta mengatur waktu belajar dengan lebih efektif. Selain itu, melalui simulasi dan role play, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari dalam menghadapi situasi stres yang nyata, seperti ujian atau konflik sosial. Program ini juga menyediakan sesi pendampingan dan konseling bagi siswa yang membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk mengatasi masalah pribadi yang mungkin menyebabkan stres. Di akhir program, dilakukan evaluasi untuk mengukur perubahan dalam pengelolaan stres dan emosi siswa, serta dampaknya terhadap prestasi akademik mereka. Melalui metode ini, diharapkan siswa dapat memperoleh keterampilan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program dimulai dengan penyuluhan kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak stres terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik siswa. Penyuluhan ini mencakup informasi tentang tanda-tanda stres, dampak negatifnya, serta pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stress.



Gambar 1 Pelaksanaan Penyuluhan Program Pengelolaan Stress dan Emosi

Setelah penyuluhan, siswa mengikuti pelatihan praktis yang mencakup berbagai teknik pengelolaan stres dan emosi. Teknik yang diajarkan meliputi:

1. Relaksasi yaitu mengajarkan siswa cara untuk mengurangi ketegangan melalui teknik relaksasi otot progresif dan meditasi.
2. Pernapasan yaitu mengajarkan teknik pernapasan dalam yang dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh.
3. Mindfulness yaitu mengajarkan siswa untuk fokus pada saat ini dan mengurangi kecemasan melalui latihan mindfulness
4. Teknik Kognitif-Perilaku yaitu mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menyebabkan stres.
5. Manajemen Waktu yaitu memberikan strategi untuk mengatur waktu belajar dengan lebih efektif, sehingga siswa dapat mengurangi tekanan yang diakibatkan oleh tenggat waktu tugas dan ujian
6. Simulasi dan Role Play, pada sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari melalui simulasi dan role play. Kegiatan ini dirancang untuk membantu siswa menghadapi situasi stres yang nyata, seperti ujian atau konflik sosial, dengan cara yang lebih konstruktif dan adaptif
7. Pendampingan dan Konseling, sesi ini bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi yang mungkin menyebabkan stres, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan
8. Evaluasi, untuk mengukur perubahan dalam pengelolaan stres dan emosi siswa. Evaluasi ini mencakup pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah program, serta dampaknya terhadap prestasi akademik mereka. Metode evaluasi dapat berupa kuesioner, wawancara, atau pengamatan langsung.

Hasil pengukuran stres menggunakan alat ukur psikologis sebelum dan sesudah program menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan pada hampir semua siswa yang mengikuti pelatihan. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional siswa. Penurunan stres ini berimplikasi positif terhadap motivasi belajar siswa, yang merupakan

faktor penting dalam pencapaian akademik. Motivasi belajar yang meningkat dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik siswa.

Selain itu, sesi konseling dan pendampingan yang diberikan selama program juga berperan penting dalam membantu siswa yang memiliki masalah emosional lebih mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan konseling dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, yang penting untuk mengatasi tantangan akademik dan keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah yang mendukung juga berkontribusi pada peningkatan motivasi dan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, program yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis dan dukungan sosial dapat menghasilkan hasil yang positif dalam konteks pendidikan.

Peningkatan prestasi akademik yang terlihat pada beberapa siswa dalam ujian pasca program menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya efektif dalam mengurangi stres, tetapi juga dalam meningkatkan hasil belajar. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara motivasi belajar dan prestasi akademik, di mana siswa yang lebih termotivasi cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam ujian. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental dan emosional siswa sebagai bagian dari strategi peningkatan prestasi akademik.

KESIMPULAN

Program edukasi pengelolaan stres dan emosi bagi siswa SMPN 2 Mangarabombang di Kabupaten Takalar berhasil meningkatkan keterampilan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola stres serta emosi mereka secara efektif. Teknik-teknik seperti mindfulness, relaksasi, pernapasan, dan pendekatan kognitif-perilaku yang diajarkan dalam program ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, dengan penurunan signifikan tingkat stres dan peningkatan keseimbangan emosional. Selain itu, pelatihan manajemen waktu membantu siswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan produktivitas belajar mereka, yang secara langsung mendukung peningkatan prestasi akademik.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial setelah mengikuti program ini. Namun, keberlanjutan program melalui pendampingan dan pelatihan lanjutan diperlukan untuk memastikan manfaat jangka panjang. Program serupa di masa depan diharapkan dapat memperkuat kesejahteraan mental siswa dan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di Kabupaten Takalar.

REFERENSI

- Aminbhavi, P. (2006). *Impact of Emotional Maturity on Stress and Self Confidence of Adolescents*.
- Dzunnuroin, S. I., & Kustanti, E. R. (n.d.). Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Putri: Studi Korelasi Pada Siswi Smp Islam Al Azhar 14 Semarang. In *Jurnal Empati* (Vol. 9, Issue 3).
- Fatchurahman, M., & Bulkani, B. (2018). *Preferensi siswa terhadap perilaku konselor dengan minatnya pada program bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Palangkaraya*. 1(3), 239–244. <https://doi.org/10.26539/teraputik.32161>
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). PENERAPAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING LANGKAH MEMBANTU SISWA MENGELOLA EMOSI. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- Hawasi, O., & Yulia, C. (2022). Keefektifan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan Strategi Coping Stress. *Research and Development Journal of Education*, 8(2), 511. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.13481>
- Khoirini, F. N., & Mundzir, I. (2023). Education and Training on Stress Management for High School Students to Reduce Academic Stress EDUKASI DAN PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, Issue 2). <https://ojs.unimal.ac.id/ubathatee/>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (n.d.). Analisis Kebutuhan Aplikasi Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. In *Jurnal Sains Sosio Humaniora ISSN* (Vol. 6, Issue 1).
- Merdekasari, A., & Rajianti, N. (2019). Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 57–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i1.995>
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p93-102>



JURNAL PELAYANAN
MASYARAKAT INTELEKTUAL



Satria Muhardiani, B. N., Setiawan, R., & Arrofiqi, F. (2020). Rancang Bangun Electrocardiography, Galvanic Skin Response dan Skin Temperature untuk Mendeteksi Stres pada Manusia. *Jurnal Teknik ITS*, 9(1).
<https://doi.org/10.12962/j23373539.v9i1.51461>

Sopiah, P., Nuryani, R., Sukaesih, N. S., Lindasari, W., & Assyfa, N. (2024). The Dhikir and Prayer Therapy on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients: Systematic Literature Review. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(2).
<https://doi.org/10.33366/jc.v12i1.5234>