



---

*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**

Fajar Nurisa Khoirini<sup>1</sup>, Ilham Mundzir<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA  
Jl. Limau II No.2, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah  
Khusus Ibukota Jakarta 12130 – Indonesia  
e-mail: [ilhammundzir@uhamka.ac.id](mailto:ilhammundzir@uhamka.ac.id)

\*Correspondence author

**Abstract**

*The main focus of this community engagement program is to provide an understanding of stress management and train students in the application of breathing techniques to cope with academic stress. Initial data was obtained through a pretest questionnaire, which helped identify the triggering factors of academic stress experienced by students. A total of 90 12th-grade students from SMA N 9 Tangerang participated in this educational and training activity on stress management to reduce academic stress. The engagement was conducted using the microteaching method, where students received education and practiced several breathing techniques that were taught, followed by receiving feedback. The program consisted of several stages: pre-test filling, delivery of stress management material, practice of breathing techniques, discussion and question-and-answer sessions, and final evaluation. The results of the engagement demonstrated that students were able to comprehend and respond well to the presented material, actively participated in discussions, and successfully practiced breathing techniques. The support from the school played a significant role in the successful execution of the engagement program. In conclusion, this program provided students with insights into stress management, practical skills to address academic stress through breathing techniques, and encouraged active participation in interactions and learning. Such activity-based programs are recommended as they help students cope with academic pressure more effectively, foster a healthy learning environment, and contribute to achieving the Sustainable Development Goals (SDGs) by promoting a healthier and prosperous life.*

**Keywords:** *educational and training activity, stress management, academic stress, breathing techniques, academic pressure*



### Abstrak

Fokus utama dari program pengabdian ini adalah memberikan pemahaman tentang manajemen stres dan melatih siswa dalam penerapan teknik pernapasan untuk mengatasi stres akademik. Data awal diperoleh melalui kuisioner pretest yang membantu mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stres akademik yang dialami oleh siswa. Sebanyak 90 siswa kelas 12 SMA N 9 Tangerang mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan manajemen stress ini untuk mengurangi stress akademik. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode *microteaching* yakni siswa diberikan Pendidikan dan mempraktikkan beberapa teknik pernapasan yang telah disampaikan dan kemudian mendapatkan *feedback*. Kegiatan ini memiliki beberapa tahapan yaitu pengisian pre-test, penyampaian materi manajemen stres, praktik teknik pernapasan, sesi diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi akhir. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa mampu memahami dan merespon dengan baik terhadap materi yang disampaikan, serta aktif dalam diskusi dan praktik teknik pernapasan. Dukungan dari pihak sekolah dalam penyelenggaraan kegiatan turut berkontribusi pada keberhasilan program pengabdian ini. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan tentang manajemen stres kepada siswa, keterampilan praktis dalam mengatasi stres akademik melalui teknik pernapasan, dan mendorong partisipasi aktif dalam interaksi dan pembelajaran. Program kegiatan seperti ini direkomendasikan karena dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, menciptakan lingkungan belajar yang sehat, dan berkontribusi pada upaya mewujudkan tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dalam mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera.

**Kata Kunci:** kegiatan edukasi dan pelatihan, manajemen stress, stres akademik, teknik pernapasan, tekanan akademik.

## 1. PENDAHULUAN

Dalam era saat ini, terdapat fenomena yang cukup mengkhawatirkan di kalangan pelajar, yaitu peningkatan kasus stres. Stres pada siswa menjadi isu penting yang perlu diperhatikan secara serius (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021). Stres ini bisa timbul akibat berbagai faktor, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik (Merdekasari & Rajianti, 2019). Salah satu bentuk stres yang sering dihadapi oleh siswa adalah stres akademik, yang muncul akibat beban tugas dan tuntutan akademik yang terlalu berat, melebihi kapasitas adaptasi siswa (Afandi, dkk, 2022). Menurut penjelasan Damayanti dan rekan-rekan (2021), stres akademik terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dan kemampuan siswa, sehingga siswa merasa terbebani dengan tuntutan yang



dihadapi. Hal ini, jika dibiarkan terus-menerus, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses pembelajaran siswa (Damayanti, dkk, 2021).

Stres akademik juga dikenal dengan istilah stres belajar, yang menggambarkan tekanan yang dirasakan oleh individu terkait dengan aspek-aspek kehidupan akademiknya, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan performa belajar (Aryani, 2016). Studi yang dilakukan oleh Soeli dan kolega (2021) mengungkapkan bahwa sejumlah besar siswa mengalami stres dalam berbagai tingkat. Dalam penelitian tersebut, dari 100 siswa yang menjadi sampel, sebanyak 60 % siswa mengalami stres ringan, 39 % siswa mengalami stres sedang, dan 1 siswa mengalami stres berat. Stres yang dialami sebagian besar disebabkan oleh sistem sekolah *fullday* dan tugas-tugas yang memberatkan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain oleh Damayanti dan rekan-rekan (2021), yang menemukan bahwa sebanyak 70% dari 320 siswa Sekolah Menengah Atas mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.

Pentingnya penanganan stres akademik dan belajar menjadi semakin mendesak seiring berjalannya waktu. Apabila masalah ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat mengakibatkan dampak serius bagi kesejahteraan jiwa siswa. Stres sendiri merupakan respon tubuh terhadap ketidakmampuan menghadapi tekanan, dan stres yang berkelanjutan dapat mengganggu fungsi fisik dan psikologis seseorang (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021).

Usia remaja merupakan masa yang produktif untuk eksplorasi pengalaman, dan diharapkan remaja, termasuk para siswa, akan menjadi pemimpin masa depan. Rentang usia produktif, yaitu 15-64 tahun (Delfina, dkk, 2021), menjadi fase penting dalam membangun fondasi yang kuat untuk masa depan. Namun, perlu diperhatikan bahwa tindakan yang kurang sehat, seperti merokok sebagai bentuk pelampiasan stres, dapat memperburuk kondisi fisik dan menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan dalam manajemen stres menjadi krusial bagi para siswa di usia remaja, agar siswa kelas 12 SMA N 9 Tangerang yang sedang berusia remaja memiliki keterampilan untuk bertahan menghadapi tantangan yang semakin kompleks.

Tujuan ini sejalan dengan cita-cita pembangunan berkelanjutan (SDGs) poin 3, yakni mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera. Dalam rangka mengatasi permasalahan stres akademik dan belajar tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman, keterampilan, dan dukungan kepada siswa untuk mengelola stres dengan efektif. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat membantu mengurangi angka stres di



kalangan siswa dan berkontribusi pada terwujudnya tujuan pembangunan berkelanjutan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### 2.1 Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023 di Lapangan SMA N 9 Tangerang. Sebanyak 90 siswa yang berasal dari kelas 12 SMA N 9 Tangerang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Adapun Metode pelaksanaan kegiatan berbentuk edukasi dan pelatihan dengan pendekatan pengukuran melalui pre-test dan post-test, penyampaian materi, praktik Teknik pernapasan, dan diskusi Interaktif. Edukasi dan pelatihan ini bertujuan agar peserta dapat mengenali dan mengatasi stres akademik dengan lebih baik serta mendapatkan keterampilan praktis dalam mengelola tekanan dalam belajar dan kehidupan sehari-hari.

### 2.2 Tahapan Pelaksanaan

Berikut adalah rincian metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan edukasi dan pelatihan manajemen stress siswa. Melalui metode pelaksanaan ini, diharapkan peserta mampu memahami, menerapkan, dan mengelola stres akademik dengan lebih baik. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis siswa dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari:

#### a. Menggali Pemahaman Awal (Waktu: 10 menit)

Sebelum memulai acara, peserta diminta untuk mengisi link kuisisioner yang telah disiapkan. Kuisisioner ini bertujuan untuk mendapatkan informasi awal mengenai masalah stres akademik yang dialami oleh siswa dan sejauh mana pemahaman mereka terhadap permasalahan tersebut.

#### b. Penyampaian Materi Manajemen Stres (Waktu: 25 menit)

Setelah peserta mengisi kuisisioner, peserta diarahkan untuk duduk dalam dua kelompok, yaitu kelompok kanan dan kelompok kiri. Sebelum penyampaian materi dimulai, dilakukan sesi *ice breaking* selama kurang lebih 5 menit untuk menciptakan suasana yang lebih santai. Setelah itu, materi manajemen stres disampaikan kepada peserta selama 25 menit. Materi ini meliputi penjelasan tentang apa itu stres, jenis-jenis stres, faktor pemicu stres akademik, serta strategi manajemen stres yang dapat diterapkan oleh siswa.

#### c. Praktik Manajemen Stres (Waktu: 15 menit)



Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung terkait teknik-teknik manajemen stres yang telah disampaikan. Beberapa siswa dipilih untuk melakukan praktik teknik pernapasan yang diajarkan. Tujuan dari praktik ini adalah untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta untuk memberikan mereka keterampilan praktis dalam mengatasi stres.

d. Diskusi dan Tanya Jawab Terkait Manajemen Stres (Waktu: 15 menit)

Setelah praktik, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat, atau berbagi pengalaman terkait materi manajemen stres. Hal ini bertujuan untuk mendorong interaksi aktif dan pemahaman lebih mendalam terhadap materi yang telah disampaikan.

e. Evaluasi Kegiatan (Waktu: 10 menit)

Pada akhir acara, dua peserta dipilih untuk menyampaikan kesan, pesan, serta kritik dan saran terhadap kegiatan ini. Evaluasi ini dilakukan sebagai bahan masukan untuk pengembangan kegiatan serupa di masa yang akan datang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, penulis berhasil mengidentifikasi beberapa faktor pemicu stres akademik yang dihadapi oleh siswa SMAN 9 Tangerang. Temuan ini sejalan dengan penulisan sebelumnya yang menyebutkan bahwa stres akademik dapat timbul akibat tekanan dari berbagai sumber (Aryani, 2016; Damayanti et al., 2021; Soeli et al., 2021). Beberapa siswa mengalami stres akademik karena adanya tekanan dari orang tua yang mengharapkan prestasi akademik yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penulisan Priyo Purwiantomo dan Rusmawati (2021) yang menemukan bahwa tekanan dari lingkungan, termasuk orang tua, dapat memengaruhi tingkat stres akademik siswa. Selain itu, faktor lain yang menjadi pemicu stres akademik adalah prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda tugas.

Hasil ini sejalan dengan penulisan Merdekasari dan Rajianti (2019) yang menunjukkan bahwa siswa yang cenderung prokrastinasi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi di sekolah dan pengerjaan tugas juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik. Temuan ini mendukung hasil penulisan Delfina, Carolita, dan Habsah (2021) yang mengungkapkan bahwa kesibukan dengan aktivitas ekstrakurikuler atau organisasi sekolah dapat



mempengaruhi tingkat stres siswa. Secara keseluruhan, pengetahuan tentang faktor-faktor pemicu stres akademik ini diperoleh melalui link kuisioner pretest sebelum kegiatan dimulai.

Pengetahuan mengenai faktor-faktor pemicu stres akademik yang dihadapi oleh siswa SMAN 9 Tangerang ini diperoleh melalui link kuisioner pretest. Pemahaman tersebut penting diketahui sebelum edukasi dan pelatihan dimulai dikarenakan Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan bantuan kepada para siswa yang mengalami stres akademik. Melalui pemahaman yang mendalam tentang permasalahan akademik yang dihadapi oleh siswa, langkah-langkah tindak lanjut dapat diambil untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Hasil ini sejalan dengan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam hal kesejahteraan dan kesehatan mental siswa.

Sementara itu pada sesi selanjutnya yaitu penyampaian materi terkait manajemen stress, peserta diberikan pemahaman mendalam mengenai cara mengelola stres, termasuk konsep stres, strategi mengatasi stres, dan pentingnya manajemen waktu dalam meredakan tekanan akademik. Peserta sangat antusias menyimak dan memberikan pertanyaan pada sesi diskusi dan tanya jawab. Lima orang siswa berpartisipasi aktif dengan menyampaikan argumentasi dan pertanyaan terkait materi manajemen stress. Tiga siswa menjawab pertanyaan dari pemateri dan 2 siswa menyampaikan pertanyaan terkait manajemen stress, hal ini menciptakan interaksi yang produktif dan membantu peserta memperdalam pemahaman terhadap topik tersebut. Selain itu, antusiasme yang tinggi dari peserta dalam menyimak materi dan memberikan pertanyaan yang konstruktif pada sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa peserta benar-benar tertarik dan terlibat aktif dalam upaya untuk memahami dan mengatasi stres akademik.

Pada sesi berikutnya peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan praktik teknik pernapasan, yaitu teknik pernapasan 3 4 5 dan 4 7 8. Teknik pernapasan 3 4 5 yaitu 3 detik pertama untuk menarik napas, 4 detik untuk menahan napas dan 5 detik untuk membuang napas, sedangkan teknik pernapasan 4 7 8 yaitu 4 detik untuk menarik napas, 5 detik, 7 detik untuk menahan napas dan 8 detik untuk membuang napas. Kedua teknik ini bisa dipilih dan dilakukan oleh siswa ketika menghadapi stres atau tekanan akademik. Teknik-teknik ini dapat membantu siswa mengurangi stres dan merasa lebih rileks. Penggunaan musik sebagai pendukung juga menciptakan suasana yang nyaman

dan membantu meningkatkan efektivitas teknik pernapasan. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat dalam meredakan stres akademik, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan mandiri siswa dalam mengatasi stres di berbagai situasi. Berikut foto-foto saat kegiatan edukasi dan pelatihan manajemen stress pada Siswa SMA N 9 Tangerang berlangsung:



**Gambar 1.**  
Penyampaian materi manajemen stress



**Gambar 2.**  
Sesi diskusi dan tanya jawab



**Gambar 3.**  
Praktik teknik pernapasan

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stres akademik pada siswa SMAN 9 Tangerang, memberikan pemahaman tentang manajemen stres, serta melatih siswa dalam menerapkan teknik pernapasan untuk mengurangi tingkat stres. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi manajemen stres dengan baik, sebagaimana terlihat dari interaksi aktif yang terjadi selama sesi penyampaian materi. Adanya argumen dan pertanyaan dari siswa mengindikasikan minat siswa dalam memahami dan mengatasi stres akademik.

Selain itu adanya kemampuan siswa dalam menerapkan teknik pernapasan yang telah diajarkan menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam membantu siswa mengatasi stres. Fakta bahwa siswa berusaha mempraktikkan teknik pernapasan menunjukkan bahwa mereka telah merasakan manfaatnya dan bersedia mencoba strategi tersebut. Kemudian keberhasilan pelaksanaan kegiatan dengan tertib dan terkontrol menjadi bukti kerjasama yang baik antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Dukungan dari pihak sekolah dalam hal fasilitas dan pengawasan turut berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan dan interaksi yang positif antara tim pengabdian dan siswa.

Seiring dengan kesuksesan dalam memberikan pemahaman tentang manajemen stres, direkomendasikan untuk: (1) Mengembangkan materi yang lebih mendalam dan terstruktur. Ini dapat mencakup strategi manajemen waktu,



teknik relaksasi, dan keterampilan mengatasi tekanan lebih lanjut; (2) Memberikan pelatihan lanjutan kepada siswa dan guru mengenai manajemen stres akan membantu dalam memperdalam pemahaman mereka. Guru juga dapat menjadi fasilitator dalam membantu siswa mengatasi stres secara lebih efektif; (3) Sesuaikan materi dengan kebutuhan siswa dimana setiap kelompok siswa mungkin memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk mengkostumisasi materi sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman siswa; (4) Kegiatan ini sebaiknya diikuti dengan program berkelanjutan yang melibatkan siswa dalam praktik manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari dengan memasukkan sesi pemantauan, konseling, atau grup dukungan, dan terakhir (5) Melibatkan lembaga kesehatan mental atau psikolog di dalam program dapat memberikan dukungan lebih lanjut dalam membantu siswa mengatasi stres.

## REFERENCES

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. <https://http://eprints.unm.ac.id/2478/>
- Damayanti, S., Jannah, SR, & Nizami, NH (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4). <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20329>
- Delfina, S., Carolita, I., & Habsah, S. (2021). Analisis Determinan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 141-151. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2823>
- Soeli, YM, Yusuf, MNS, & Lakoro, DDK (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jurnal Keperawatan Jambura*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.37311/inj.v3i1.9822>
- 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). <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- Merdekasari, A., & Rajianti, N. (2019). Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.36341/psi.v3i1.995>