

## PELATIHAN MANAJEMEN STRESS UNTUK SISWA PKL MANDIRI DIGITAL UNIVERSE

Bonfilio Ervan <sup>\*1</sup>, Lingga Yuliana<sup>2</sup>, Clavin Clarichie<sup>3</sup>, Djibran Nova Hidayat<sup>4</sup>, Novyta Novyta<sup>5</sup>,  
Syahrul Putra Mabil<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup>Universitas Telkom

<sup>2</sup>Universitas Paramadina

\*e-mail: [bonfilioervan@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:bonfilioervan@student.telkomuniversity.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan dari pelatihan ini untuk mengimplementasikan manajemen stress yang sesuai untuk siswa-siswi yang melakukan PKL di Mandiri Digital Universe. Sehingga kegiatan ini memberikan manfaat diantaranya mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengelola stress secara efektif. Tahapan pelatihan dimulai dengan penyusunan materi presentasi interaktif mengenai definisi, penyebab serta dampak stress yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Materi mencakup visualisasi sederhana serta materi presentasi yang disesuaikan dengan kebutuhan pelatihan. Peserta pelatihan adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang sedang melakukan PKL di Mandiri Digital Universe sebanyak 20 peserta. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan ini berjalan dengan lancar sesuai dari tujuan dari pelaksanaan pelatihan ini. Hal ini mengacu pada indikator keberhasilan yang diperoleh antara lain, peserta mampu memahami konsep dasar manajemen stress, pemicu serta dampaknya. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan simulasi menunjukkan bahwa materi relevan dan menarik bagi mereka. Adanya peningkatan kesadaran bahwa diri setiap individu berharga apapun situasi serta kondisinya serta antusiasme tinggi selama sesi menunjukkan bahwa metode penyampaian sesuai dengan karakteristik Generasi z yang merupakan siswa SMK.

**Kata kunci:** Akademik, Kesehatan Mental, Manajemen Stress, Siswa

### ABSTRAC

*Implementing adequate stress management for students participating in field work practice at Mandiri Digital Universe is the aim of this program. Among the advantages this activity offers is the potential to raise public knowledge and comprehension of the significance of stress management. The first step in the training process is creating interactive presentation materials that are suited to the participants' needs and cover the definition, causes, and effects of stress. Simple visuals and presentation materials that are adapted to the training's requirements are included in the content. Twenty Vocational High School students participating in Field Work Practice at Mandiri Digital Universe were the training participants. The findings demonstrate that the training proceeded as planned and that the goals were met. This relates to the success metrics attained, such as the participants' comprehension of the fundamental ideas of stress management, triggers, and effects. Participants' active engagement in conversations and simulations demonstrates how relevant and engaging the content is for them. The high level of enthusiasm during the session and the heightened understanding that every person is precious regardless of the circumstances demonstrate that the delivery technique is in line with the traits of Generation Z, which consists of high school vocational students.*

**Keywords:** Academic, Mental Health, Stress Management, Students

### 1. PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, menurut Dwidienawati *et al.*, (2025) serta Maksim & Moszyński, (2025), generasi z mendominasi pada angkatan kerja bahkan dibangun sekolah serta perkuliahan. Kondisi yang dinamis, menuntut seseorang harus adaptif terhadap perubahan (Kaur *et al.*, 2025; Vuong *et al.*, 2025). Hal ini seringkali memicu hadirnya stress yang berlebih dan berulang serta dihadapi oleh generasi z (Yin *et al.*, 2025). Masa remaja dikemukakan Marchetti *et al.*, (2025) serta Yani *et al.*, (2025) adalah periode kerentanan tinggi untuk timbulnya stress dan gangguan kesehatan mental. Chen *et al.*, (2025) serta Filetti *et al.*, (2025) menambahkan bahwa penting untuk mencegah remaja awal yang berisiko tersebut agar tidak mengalami masalah stres atau gangguan mental sejak dini.

Nirmalan *et al.*, (2025) serta Zhou *et al.*, (2025) mengungkapkan bahwa Stress merupakan kondisi yang tak terelakkan dalam kehidupan manusia, khususnya di kalangan mahasiswa dan remaja yang sedang dalam masa transisi serta menghadapi tekanan akademik. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa sering kali harus menghadapi berbagai tuntutan, seperti banyaknya tugas, tantangan diri untuk memperoleh nilai optimal, tanggung jawab dalam organisasi, serta permasalahan pribadi (Christopher, 2025). Karena itu, stress menjadi hal yang umum terjadi. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stress dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik.

Efek stress yang terjadi pada lingkup sekolah serta perguruan tinggi yang dialami siswa serta mahasiswa adalah penurunan kinerja akademik (Dey *et al.*, 2024; Rueda, 2025). Stress yang terus-menerus menyebabkan penurunan kinerja akademik, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, atau kesulitan mempertahankan motivasi untuk belajar serta gangguan hubungan sosial (Daramola, 2025; Ziyah & Kadri, 2025). Tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk membangun hubungan sosial yang sehat dengan keluarga dan orang dewasa yang penting dalam kehidupan mereka (Jain *et al.*, 2025; Taylor *et al.*, 2025).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari pelatihan ini untuk mengimplementasikan manajemen stress yang sesuai untuk siswa-siswi yang melakukan PKL di Mandiri Digital Universe. Sehingga kegiatan ini memberikan manfaat diantaranya mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengelola stress secara efektif.

## **2. METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode observasi partisipatif dan penyuluhan edukatif (Fitria & Yuliana, 2025; Ningsih & Yuliana, 2025; Zahrah & Yuliana, 2025). Tahapan pelatihan dimulai dengan penyusunan materi presentasi interaktif mengenai definisi, penyebab serta dampak stress yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta (Ramadhanu & Yuliana, 2025; Utama & Yuliana, 2025; Yakup & Yuliana, 2025). Materi mencakup visualisasi sederhana serta materi presentasi yang disesuaikan dengan kebutuhan pelatihan. Peserta pelatihan adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang sedang melakukan PKL di Mandiri Digital Universe sebanyak 20 peserta. Kelompok usia ini dipilih karena mereka telah memiliki interaksi cukup aktif dengan teknologi seperti penggunaan gawai, media sosial juga masih berada dalam masa pembentukan karakter dan nilai-nilai pengelolaan stress. Selain itu, siswa pada jenjang ini dinilai cukup responsif terhadap pembelajaran berbasis interaktif dan mudah diajak berdialog tentang pengalaman digital mereka. Pelatihan dilakukan pada 23 Mei 2025 bertempat di Mandiri Digital Universe.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi yang sudah penulis siapkan sebelumnya. Setelah materi selesai dipresentasikan, kami membuka sesi tanya jawab agar audiens bisa lebih aktif dan memahami isi materi dengan lebih baik. Selain itu, dokumentasi juga membantu penulis dalam mengevaluasi jalannya presentasi, termasuk respon dan antusiasme dari audiens. Setelah kegiatan selesai, penulis melakukan evaluasi secara menyeluruh terhadap proses pelaksanaan presentasi. Evaluasi ini mencakup penilaian terhadap kesiapan materi, cara penyampaian, penguasaan topik, serta efektivitas komunikasi dengan audiens. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan selama kegiatan berlangsung, sehingga dapat menjadi pembelajaran dan acuan untuk memperbaiki kegiatan serupa di masa mendatang.



**Gambar 1. Suasana presentasi edukasi manajemen stres kepada siswa-siswi SMK yang sedang PKL di Mandiri Digital Universe**

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan. Apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah kesehatan. Masalah kesehatan perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Stres telah menjadi bagian hidup yang tidak dapat terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stress dapat dialami oleh seseorang. Stress juga dapat menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stress pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stress itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Stress yang jumlahnya begitu banyak dapat membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa.

Gejala atau tanda yang dialami siswa serta orang dalam dunia kerja apabila mereka mengalami stress. Pertama adalah gejala stress berkaitan dengan fisik, yaitu: sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, ketidakteraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan. Kedua adalah gejala stress yang berkaitan dengan emosional atau mental, yaitu: peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan. Ketiga adalah gejala stress berkaitan dengan kerja, yaitu: peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, penggunaan telepon dan media sosial yang melebihi waktu. Dalam lingkungan akademik telah ditemukan bahwa stress dapat berdampak positif kepada siswa. Stress dapat memberikan implikasi positif apabila jumlah stress tersebut

adalah normal. Stress dapat mempengaruhi aktivitas belajar dan memori seseorang. Dalam proses belajar, dampak positif stress dapat dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka.



**Gambar 2. Sesi diskusi dengan peserta**

Pelatihan ini menjadi penting khususnya bagi kalangan generasi z yang rentan dengan stress serta belum paham mengenai pengelolaan stress. Beberapa audiens tertarik dan memberikan tanggapan serta pertanyaan. Setelah sesi tanya jawab selesai, penulis menutup presentasi dengan menyampaikan rangkuman materi. Waktu yang kami gunakan untuk keseluruhan presentasi ini kurang lebih sekitar 30 menit.



**Gambar 3. Dokumentasi tim penulis**

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini berjalan dengan lancar sesuai dari tujuan dari pelaksanaan pelatihan ini. Hal ini mengacu pada indikator keberhasilan yang diperoleh antara lain, peserta mampu memahami konsep dasar manajemen stress, pemicu serta dampaknya. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan simulasi menunjukkan bahwa materi relevan dan menarik bagi mereka. Adanya peningkatan kesadaran bahwa diri setiap individu berharga apapun situasi serta kondisinya serta antusiasme tinggi selama sesi menunjukkan bahwa metode penyampaian sesuai dengan karakteristik Generasi z yang merupakan siswa SMK. Pelatihan ini memiliki keterbatasan antara lain terbatasnya jumlah peserta serta terbatasnya waktu serta materi yang dapat disampaikan. Saran untuk pemateri selanjutnya yaitu dapat memberikan materi terkait dengan kepemimpinan bagi generasi z, bahaya narkoba, serta terkait *self awareness*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chen, K., Li, Q., Zhu, Z., Zhang, J., Niu, L., Dai, H., Peng, L., Wang, X., Ma, Q., & Zhang, R. (2025). Risk and Protective Factors for the Evolution of Subthreshold Depression During Early Adolescence. *Journal of Adolescent Health, 76*(3), 385–395. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.024>
- Christopher, M., Sean. (2025). *Providing LGBTQIA+ Student Focused Opportunities to Increase LGBTQIA+ Student Involvement Aimed at Strengthening LGBTQIA+ Students' Authentic Identities at a Community College—ProQuest*. <https://www.proquest.com/openview/b887d73df4441f7abe6bb9938780328b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Daramola, C. O. (2025). Domestic Violence and Its Effects on Academics Performance of Secondary School Students in Ikere-Ekiti, Ekiti State, Nigeria. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies, 6*(1), Article 1. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.04240>
- Dey, S., Kalla, N., Joshi, H., Sharma, M., & Kumar, M. (2024). The Impact of Emotional Intelligence on Academic Stress and Academic Performance among University Students. In N. Mansour & L. M. Bujosa Vadell (Eds.), *Green Finance and Energy Transition: Innovation, Legal Frameworks and Regulation* (pp. 457–467). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-75960-4\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-031-75960-4_42)
- Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health, 25*(1), 1584. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5>
- Filetti, C. R., Tsakonias, N. C., Donzella, B., Thomas, K. M., & Gunnar, M. R. (2025). Share-the-load vs bring-your-own-judge: The effects of friends on social evaluative stress in early adolescence. *Psychoneuroendocrinology, 172*, 107254. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107254>
- Fitria, R., & Yuliana, L. (2025). Analisis Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intentions pada Karyawan PT. Spesial Gold. *MASMAN Master Manajemen, 3*(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.808>
- Habibie, A., & Yuliana, L. (2025). Pengembangan Digital Marketing Melalui Media Sosial Pada UMKM Hawary Kost. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal, 3*(1), 119-126.
- Jain, T., Cooper, L., Khauli, N., Pike, K., Khoury, B., & Hermosilla, S. (2025). Social connections related to health and well-being needs identified by children and adolescents affected by displacement in Lebanon: A participatory research study.

- Journal of Migration and Health*, 11, 100284.  
<https://doi.org/10.1016/j.jmh.2024.100284>
- Kamaliyah, L. R., Yuliana, L., Sativa, S. O., Muftikhali, Q. E., Rahmi, R. N., Khoirudzaki, S., ... & Rizky, M. (2025). Pemanfaatan Limbah Plastik Berbasis Eco-Brick Di Lingkungan SD Negeri 01 Menteng. *Jurnal Pengabdian Cendekia*, 1(2), 35-41.
- Kaur, H., Reddy, K. K., Reddy, M. K., & Hanafiah, M. M. (2025). Collaborative Approaches to Navigating Complex Challenges and Adapting to a Dynamically Changing World. In *Integration of AI, Quantum Computing, and Semiconductor Technology* (pp. 209–234). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-7076-6.ch010>
- Maksim, M., & Moszyński, M. (2025). The labour market and the social security sphere. In *Economic Challenges and Young Adults*. Routledge.
- Marchetti, I., Pedretti, L. M., Iannattone, S., Colpizzi, I., Farina, A., Di Blas, L., Ghisi, M., & Bottesi, G. (2025). Is intolerance of uncertainty a necessary condition for anxiety symptoms in adolescents? A necessary condition analysis study. *Journal of Anxiety Disorders*, 112, 102999. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102999>
- Naufal, M., & Yuliana, L. (2025). Peran Insentif dan Motivasi terhadap Kinerja Karyawan PT. Sagara Xinix Solusitama. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 3(2), 96-107.
- Ningsih, L. W., & Yuliana, L. (2025). Transparansi dan Akuntabilitas Pengelolaan APBDes 2024 di Desa Sowanolor, Jepara. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.818>
- Nirmalan, A., Nidhi, N., Sunil, R., & Kachhi, Z. (2025). Effects of the High School to College Transition on Student Well-Being, Personal Growth, and Resilience Building. In *Nurturing Student Well-Being in the Modern World* (pp. 171–194). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1455-5.ch007>
- Oktavia, M. P., Febrian, W. D., & Yuliana, L. (2025). Implementation of Off The Job and On The Job Training in Human Resource Planning and Development. *Multidisipliner Knowledge*, 3(1), 116-124.
- Priyatno, M. K., & Yuliana, L. (2025). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT Computec International Bogor. *Epsilon: Journal of Management (EJoM)*, 3(1), 55-66.
- Ramadhanu, N. A., & Yuliana, L. (2025). Implementasi Pelayanan Digital Smart Branch pada Bank Mandiri Wahid Hasyim Kota Malang dalam Upaya Meningkatkan Kepuasan Nasabah. *Epsilon : Journal of Management (EJoM)*, 3(1), Article 1.
- Rueda, E. (2025). Subjective Dissatisfaction Versus Objective Success: Exploring the Impact of COVID-19 on First-Generation College Student Experience and Academic Performance in Spring 2020. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 15210251241310214. <https://doi.org/10.1177/15210251241310214>
- Ryan, L. A., & Yuliana, L. (2025). Efektivitas Strategi Pengadaan Barang Impor dalam Industri Energi. *Jurnal Semesta Ilmu Manajemen Dan Ekonomi*, 1(4), 588-599.
- Taylor, K. S., Tattan-Birch, H., Danka, M. N., Wright, L., Iob, E., Fancourt, D., & Kelly, Y. (2025). Social connections with family and friends in adolescence: Shaping body mass index trajectories into adulthood. *SSM - Population Health*, 29, 101756. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2025.101756>
- Utama, K. C., & Yuliana, L. (2025). Implementasi Pembaruan Sistem Inti Administrasi Perpajakan (Coretax) terhadap Efisiensi Kinerja Pegawai di Direktorat Jenderal Pajak. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i2.813>

- Vuong, Q.-H., La, V.-P., & Nguyen, M.-H. (2025). *Informational entropy-based value formation: A new paradigm for a deeper understanding of value*. AISDL.
- Wiranata, A., & Yuliana, L. (2025). Analisis Selling Skill terhadap Penjualan Produk Asuransi Bank BCA Trunojoyo Jember. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 113-124.
- Yakup, H., & Yuliana, L. (2025). Peran Traditional Markets dan Street Food Vendor Terhadap Pariwisata Kota Bukittinggi. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i2.2248>
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13505. <https://doi.org/10.1111/inm.13505>
- Yin, T., Yuan, J., Liu, L., Wang, Y., Lin, Y., Ming, K., & Lv, H. (2025). Confronting the anxiety of Generation Z: Electroacupuncture therapy regulates oxidative stress and microglia activity in amygdala-basolateral of socially isolated mice. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1496201>
- Zahrah, L., & Yuliana, L. (2025). Dampak Stres Terhadap Kinerja Karyawan pada Sektor F&B dan Keuangan. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v3i2.803>
- Zhou, H., Niu ,Sifang, Guo ,Yangziye, Qin ,Yan, Sun ,Hao, Mu ,Fuqin, Duan ,Ximing, Zheng ,Yi, Zhang ,Ying, Liu ,Yan, & and Liu, N. (2025). The Mediating Role of Avoidant Personality Disorder Features in the Relationship Between Stressful Life Events and Depression Among First-Year University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 139–149. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S484136>
- Ziyan, F. S., & Kadri, A. (2025). Academic, Emotional, and Social Consequences of Bullying on Special Needs Students. In *Preventing Bullying Among Children With Special Educational Needs* (pp. 1–34). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5315-8.ch001>

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

