

EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA SMAN 25 JAKARTA

Muhammad Shafwan^{*1}, Lingga Yuliana², Vivi Silfia³, Qilbaaini Effendi Muftikhali⁴, Novyta Novyta⁵, Sayyidina Adha Revaldito⁶, Fadli Alamsyah⁷

^{1,3,4,5,6,7}Universitas Telkom

²Universitas Paramadina

*e-mail: shafwangaming072007@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini memberikan pemahaman serta edukasi bagi siswa terkait manajemen stres yang dapat diimplementasikan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025 dengan target peserta yang merupakan Siswa SMAN 25 Jakarta, yang sebagian besar berusia 15–17 tahun. 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. Materi dipersiapkan dalam bentuk power point. Materi disampaikan dengan pendekatan interaktif, reflektif, dan kontekstual. Kegiatan ini dirancang secara khusus untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep stress serta strategi praktis dalam mengidentifikasi stress pada kalangan remaja. Hasil dari kegiatan edukasi manajemen stres yang dilakukan terhadap siswa SMAN 25 Jakarta memberikan dampak yang sangat positif dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya mengenali dan mengelola stres secara sehat. Melalui pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, siswa tidak hanya memahami konsep stres dari sisi teori, tetapi juga mampu mengidentifikasi penyebab, gejala, dan strategi praktis yang bisa dilakukan dalam keseharian mereka. Keterlibatan aktif para siswa selama sesi menunjukkan bahwa topik ini sangat relevan dengan kondisi mereka. Kegiatan edukasi terkait kesehatan mental, khususnya manajemen stres, dapat dijadikan sebagai bagian dari program pengembangan diri yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Edukasi, Manajemen Stres, Remaja

ABSTRACT

The purpose of this activity is to provide understanding and education for students regarding stress management that can be implemented. The activity was carried out on May 19, 2025 with target participants who were students of SMAN 25 Jakarta, most of whom were aged 15-17 years. This age group was chosen because they have had quite active interactions with technology such as the use of gadgets, social media and are still in the character formation period. The material was prepared in the form of a power point. The material was delivered with an interactive, reflective, and contextual approach. This activity was specifically designed to provide an in-depth understanding of the concept of stress and practical strategies in identifying stress in adolescents. The results of the stress management education activities carried out on students of SMAN 25 Jakarta had a very positive impact in increasing their awareness of the importance of recognizing and managing stress in a healthy way. Through a communicative and participatory approach, students not only understand the concept of stress from a theoretical perspective, but are also able to identify the causes, symptoms, and practical strategies that can be done in their daily lives. The active involvement of students during the session showed that this topic was very relevant to their condition. Educational activities related to mental health, especially stress management, can be used as part of a structured and sustainable self-development program.

Keywords: Education, Stress Management, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional (Sugiono et al., 2025). Pada fase ini, remaja mulai mengalami transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Hanif et al., 2025). Mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan, baik dari keluarga, sekolah, maupun pergaulan sosial (Amanah & Yuliana, 2025; Angguningtyas & Yuliana, 2025). Tantangan tersebut dapat menimbulkan tekanan yang, jika tidak dihadapi

dengan tepat, akan berkembang menjadi stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka (Ega et al., 2025; Oktavia et al., 2025).

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau situasi yang menuntut penyesuaian (Rosinta & Yuliana, 2024; Nazara & Yuliana, 2024). Dalam konteks pendidikan, stres pada remaja dapat muncul dari berbagai sumber, seperti tekanan belajar yang tinggi, tugas sekolah yang menumpuk, ekspektasi orang tua, ketidakstabilan hubungan pertemanan, hingga pengaruh media sosial yang semakin intensif (Ramadhanu & Yuliana, 2025; Zahrah & Yuliana, 2025). Sebuah survei oleh World Health Organization (2024) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan stres sebagai salah satu pemicu utama. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), melaporkan bahwa lebih dari 50% remaja mengalami stres akibat tekanan akademik dan sosial yang terus meningkat.

Sayangnya, kesadaran dan pemahaman remaja terhadap stres dan cara mengelolanya masih sangat terbatas (Priyatno & Yuliana, 2025). Banyak di antara mereka yang menganggap stres sebagai musuh yang harus dihindari, bukan sebagai sinyal penting dari tubuh yang perlu dikelola (Alfian et al., 2025). Tanpa pemahaman dan strategi pengelolaan yang tepat, stres yang berlarut-larut dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan berlebih atau depresi.

Melihat fenomena ini, edukasi mengenai manajemen stres menjadi sangat penting dan mendesak. Edukasi tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja, tetapi juga untuk membekali mereka dengan keterampilan dan strategi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penulis menginisiasi kegiatan edukasi interaktif bertema "Kenali dan Atasi Stres" yang ditujukan kepada siswa kelas 10 SMAN 25 Jakarta sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Tujuan dari kegiatan ini memberikan pemahaman serta edukasi bagi siswa terkait manajemen stres yang dapat diimplementasikan.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode observasi partisipatif dan penyuluhan edukatif (Fitria & Yuliana, 2025; Ningsih & Yuliana, 2025; Habibie & Yuliana, 2025). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025 dengan target peserta yang merupakan Siswa SMAN 25 kelas 10, yang sebagian besar berusia 15–17 tahun. 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. Materi dipersiapkan dalam bentuk *power point*.

Materi disampaikan dengan pendekatan interaktif, reflektif, dan kontekstual. Kegiatan ini dirancang secara khusus untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep stress serta strategi praktis dalam mengidentifikasi stress pada kalangan remaja (Yuliana et al., 2023; Yuliana et al., 2025). Tidak hanya dengan pemaparan materi serta diskusi, penulis juga memberikan permainan ringan untuk mencairkan suasana (Poetry et al., 2025; Priyatno & Yuliana, 2025). Kemudian, kami mengadakan sesi refleksi, di mana siswa diminta menuliskan di sticky notes kalimat yang ingin mereka dengar dari orang terdekat saat sedang merasa sedih, tertekan, atau mengalami stres.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi ini mencakup berbagai aspek penting yang berkaitan dengan pemahaman dan pengelolaan stres. Sesi edukasi dimulai dengan menjelaskan definisi stres sebagai respons tubuh dan pikiran terhadap tekanan yang menuntut penyesuaian. Siswa kemudian diajak mengenali berbagai penyebab stres yang umum terjadi dalam kehidupan mereka, seperti tekanan akademik, ekspektasi dari orang tua, konflik dengan teman sebaya, dan pengaruh media sosial yang seringkali menimbulkan perasaan cemas atau tidak percaya diri.



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Tim Penulis

Selanjutnya, peserta diberikan pemahaman tentang tanda-tanda stres yang bisa muncul secara fisik, emosional, maupun perilaku. Beberapa gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, mudah marah, dan menarik diri dari lingkungan sosial dijelaskan agar siswa dapat lebih peka terhadap kondisi mereka sendiri. Materi kemudian dilanjutkan dengan membedakan antara stres positif (eustress) yang dapat memotivasi seseorang untuk berkembang, dan stres negatif (distress) yang jika tidak diatasi dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih serius.



Gambar 2. Tim Penulis melakukan sesi *audiensi* dengan peserta

Dalam sesi ini juga diperkenalkan teknik-teknik manajemen stres yang dapat dilakukan sehari-hari, seperti berolahraga, menjaga keseimbangan waktu belajar dan istirahat, mengurangi penggunaan gawai secara berlebihan, serta berbicara dengan orang yang dipercaya. Sebagai pendekatan kreatif, siswa dikenalkan dengan konsep “CERIA” yang merupakan singkatan dari Cerita, Ekspresikan hal baru, Rancang waktu berharga, Istirahat cukup, dan Aktivitas positif. Konsep ini bertujuan untuk memberikan strategi sederhana yang mudah diterapkan oleh remaja dalam keseharian mereka.

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya keterlibatan aktif dari siswa selama sesi berlangsung. Banyak di antara mereka yang memberikan respon positif, mengajukan pertanyaan, dan bahkan berbagi pengalaman pribadi yang relevan dengan topik. Hal ini mencerminkan bahwa topik stres sangat dekat dengan realitas yang mereka hadapi, dan adanya kebutuhan yang tinggi akan edukasi semacam ini. Dokumentasi kegiatan berupa foto saat presentasi dan sesi tanya jawab menunjukkan antusiasme peserta serta hubungan yang terjalin secara positif antara pemateri dan audiens.



Gambar 3. Dokumentasi Tim Penulis dengan Peserta Kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi manajemen stres yang dilakukan terhadap siswa kelas 10 SMAN 25 Jakarta memberikan dampak yang sangat positif dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya mengenali dan mengelola stres secara sehat. Melalui pendekatan yang komunikatif dan partisipatif, siswa tidak hanya memahami konsep stres dari sisi teori, tetapi juga mampu mengidentifikasi penyebab, gejala, dan strategi praktis yang bisa dilakukan dalam keseharian mereka. Keterlibatan aktif para siswa selama sesi menunjukkan bahwa topik ini sangat relevan dengan kondisi mereka. Kegiatan edukasi terkait kesehatan mental, khususnya manajemen stres, dapat dijadikan sebagai bagian dari program pengembangan diri yang terstruktur dan berkelanjutan. Sekolah juga diharapkan dapat bekerja sama dengan konselor, psikolog, atau pihak eksternal untuk menghadirkan materi yang relevan dan tepat guna, sekaligus menyediakan ruang diskusi terbuka agar siswa merasa aman dalam mengekspresikan perasaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R., Yuliana, L., Perkasa, D. H., & Putra, M. F. R. (2025). Hyper-Personalization For Customer Innovativeness, Customer Involvement and Adoption Intention. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 9(1), 69-77.
- Amanah, S. N., & Yuliana, L. (2025). Strategi Digital Marketing dalam Meningkatkan Penjualan Produk Lokal Daintys Handmade. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 257-270.
- Ambiyah, D., Putri, M. I., & Yuliana, L. (2024). Analisis Reputasi Merek terhadap Keputusan Pembelian pada Merek iPhone. *Indo-Fintech Intellectuals: Journal of Economics and Business*, 4(5), 1723-1737.
- Angguningtiyas, D., & Yuliana, L. (2025). Peran Kepemimpinan dan Motivasi terhadap Kinerja Karyawan. *MASMAN Master Manajemen*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.59603/masman.v3i3.883>
- Astri, A. K., Masyuhur, A. K., & Yuliana, L. (2024). Analisis Kesadaran Merek terhadap Keputusan Pembelian pada Merek Somethinc. *Indo-Fintech Intellectuals: Journal of Economics and Business*, 4(5), 1710-1722.
- Athallah, F. A., Yuliana, L., Kurniawan, A. A., Muftikhali, Q. E., Pranata, D., Manalu, C. F. D., ... & Alfian, R. (2025). Implementasi Design Thinking Dalam Pengembangan Sistem E-Koperasi Di SMK Kosgoro Bogor. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(1), 63-68.
- Ega, T. N., Febrian, W. D., & Yuliana, L. (2025). Implementation of Off The Job Training in Asisi Senior High School Environment. *Multidisipliner Knowledge*, 3(1), Article 1.
- Fadzillah, M. R., Yuliana, L., & Perkasa, D. H. (2025). Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Sekolah Dasar (SD) Plus Al Huda. *Multidisipliner Knowledge*, 3(1), 94-102.
- Firdaus, A. Y. A., Yuliana, L., & Perkasa, D. H. (2025). The Influence of Brand Awareness on Purchasing Decisions of NU Berkah Drinking Water Products. *Multidisipliner Knowledge*, 3(1), 11-23.
- Fitria, R., & Yuliana, L. (2025). Analisis Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intentions pada Karyawan PT. Spesial Gold. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 01-10.
- 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.
- Hanif, S., Warraich, N. F., & Ashiq, M. (2025). Everyday life information-seeking ethos of teens: A scoping review. *Information Discovery and Delivery, ahead-of-print*(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/IDD-06-2024-0084>
- Juliani, S., & Yuliana, L. (2025). Analysis Of Job Training Case Study Of Gibbs Technology Company. *Multidisipliner Knowledge*, 3(1), 86-93.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021, July 27). *Buku Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama>
- 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 Sowanlor, Jepara. *MASMAN Master Manajemen*, 3(2), 84-97.

- 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), Article 1.
- Parashakti, R. D., Febrian, W. D., Tarmizi, A., Satria, E., Perkasa, D. H., & Yuliana, L. (2024). The Role of Green Human Resource Management: Analysis of Organizational Culture, Innovation and Leadership. *Dinasti International Journal of Education Management & Social Science*, 6(1).
- Poetry, K., Ardiani, N. R., & Yuliana, L. (2025). Brand Credibility and Brand Reputation on Brand Performance. *Journal of Applied Business Administration*, 9(1), 103-113.
- Putra, M. F. R., Yuliana, L., Perkasa, D. H., & Alfian, R. (2025). Meningkatkan Penjualan Bisnis Umkm Dengan Manajemen Sosial Media. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(1), Article 1.
- 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.
- Rafdi, A., Irawan, B., & Yuliana, L. (2024). Analysis of Brand Credibility to Brand Reputation in Indomie Case Study. *JMK (Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan)*, 9(3), 324-338.
- 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), 01-16.
- Ryan, L. A., & Yuliana, L. (2025). Efektivitas Strategi Pengadaan Barang Impor dalam Industri Energi. *Jurnal Semesta Ilmu Manajemen Dan Ekonomi*, 1(4), 588-599.
- Sobari, D., Perkasa, D. H., Wahdiniawati, S. A., Parashakti, R. D., & Yuliana, L. (2024). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Organizational Citizenship Behavior Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Indo-Fintech Intellectuals: Journal of Economics and Business*, 4(5), 2696-2707.
- Sugiono, B. P., Yuliana, L., Larasati, N., & Febrian, W. D. (2025). Predicting Impulsive Buying Influenced by Hedonic Motivation and Socialization Motivation. *Jurnal Perspektif*, 23(1), Article 1. <https://doi.org/10.31294/jp.v23i1.24879>
- Tariska, K., Yuliana, L., & Perkasa, D. H. (2024). The Influence of Perceived Quality on Brand Credibility. *Multidisipliner Knowledge*, 2(1), 23-32.
- 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), 43-56.
- World Health Organization. (2024, October 10). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 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), 83-95.
- Yuliana, L. (2022). Pemanfaatan Manajemen Krisis Terhadap Brand Awareness. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 6(2), 95-101.
- Yuliana, L., Apriyana, N., Fauzan, R., Larasati, N., Alhazami, L., & Sutopo, I. E. B. (2023). Analisis Minat Pembelian Produk Preloved Sebagai Upaya Peduli Lingkungan. *Jurnal Keuangan dan Bisnis*, 21(1), 14-27.

- Yuliana, L., Azmy, A., Nurwardana, J. R., Perkasa, D. H., Alfian, R., Aisah, N., & Putra, M. F. R. (2025). The Impact of Work Stress and Job Burnout on Turnover Intention among Indonesia-China Integrated Industrial Employees. *Journal of Applied Business Administration*, 9(1), 1-12.
- Zahrah, L., & Yuliana, L. (2025). Dampak Stres Terhadap Kinerja Karyawan pada Sektor F&B dan Keuangan. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(2), 261-269.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

