

Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang

Devi Mardiyanti¹, Indah Kurniawati², Willi Wahyu Timur³

^{1,2} Prodi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

³ Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung

Email Korespondensi: devimardiyanti12@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik dapat timbul saat seseorang mengalami tekanan, perubahan secara mendadak, atau suatu ancaman yang mereka alami dalam tubuh. Dalam 1 tahun terakhir, sebanyak 52% dari total 110 siswa mengalami penurunan nilai akademik. Stres akademik yang dialami siswa SMK dapat ditimbulkan karena tuntutan tugas, keterampilan, dan perilaku. Faktor-faktor seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, nilai yang buruk, birokrasi yang rumit, keputusan tentang jurusan dan karir, dan manajemen waktu adalah sumber stres akademik. Siswa sering kehilangan kemampuan untuk mengatasi masalah, kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan sosial dalam manajemen stres untuk kebutuhan psikologis mereka. Manajemen stres adalah cara yang bagus untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Hal tersebut akan mengajarkan mereka untuk mengenali dan stres dan gejalanya. Resiko depresi dapat dikurangi dengan mengatasi stres sejak awal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menangani situasi stres di dunia sekolah. Siswa SMK Islam Sudirman berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Pre-test dan post-test dilakukan sebelum penyuluhan dan praktek untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani stres. Demonstrasi dan ceramah tanya jawab digunakan dalam psikoedukasi. Hasil evaluasi pelaksanaan edukasi manajemen stres di SMK Islam Sudirman menunjukkan bahwa siswa dan siswi memiliki persentase yang baik sebelum dilakukan edukasi sebesar 28,2%, dan persentase yang baik setelah dilakukan edukasi sebesar 57,6%. Ini menunjukkan bahwa penerapan manajemen stress dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa. Pengabdian selanjutnya dapat meningkatkan keterampilan manajemen stres dengan teknik yang lebih interaktif.

Kata kunci: Psikoedukasi, Manajemen Stress, Akademik

ABSTRACT

Academic stress can arise when someone experiences pressure, sudden changes, or a threat to their body. In the last year, as many as 52% of the total 110 students experienced a decline in academic scores. Academic stress experienced by vocational school students can be caused by task demands, skills and behavior. Factors such as pressure to move up a grade, duration of study, test anxiety, poor grades, complicated bureaucracy, decisions about majors and careers, and time management are sources of academic stress. Students often lose the ability to cope with problems, lack knowledge, experience, and social support in stress management for their psychological needs. Stress management is a great way to help students deal with academic stress. This will teach them to recognize and stress and its symptoms. The risk of depression can be reduced by treating stress early. Community service activities aim to increase students' knowledge and abilities in handling stressful situations in the school world. Sudirman Islamic Vocational School students participated in this activity. Pre-test and post-test are carried out before counseling and practice to measure students' knowledge and skills in dealing with stress. Demonstrations and question and answer lectures are used in psychoeducation. The results of the evaluation of the implementation of stress management education at Sudirman Islamic Vocational School showed that students and girls had a good percentage before the education was carried out at 28.2%, and a good percentage after the education was carried out at 57.6%. This shows that implementing stress management can improve students' knowledge and skills. Further service can improve stress management skills with more interactive techniques.

Keywords: Psychoeducation, Stress Management, Academics

1. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia suatu negara atau wilayah selalu dikaitkan dengan sektor pendidikan. Dalam dunia ketenagakerjaan, kualitas pembentukan sumber daya manusia akan berdampak positif pada kualitas keperilakuan dan keterampilan. Oleh karena itu, banyak pemangku kebijakan lokal dan negara percaya bahwa sistem pendidikan adalah komponen penting yang harus dipertahankan dalam perkembangan. Menurut Pasal 1 Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan negara. Selain itu, undang-undang tersebut mencakup segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan sistem pendidikan nasional di Indonesia, termasuk pengertian pendidikan, fungsi dan tujuan pendidikan, jenis-jenis pendidikan, jenjang pendidikan, standar pendidikan, dan lain-lain (Hasni et al., 2023).

Stres ditimbulkan oleh interaksi siswa SMK dengan tuntutan tugas, keterampilan, dan perilaku. Kondisi yang terjadi pada siswa tersebut dikategorikan sebagai stres akademik (Anwari et al., 2024). Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang disebabkan oleh faktor-faktor akademik seperti tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, nilai yang buruk, birokrasi yang rumit, keputusan tentang jurusan dan karir, dan manajemen waktu (Priandini, 2024). Stres akademik adalah reaksi terhadap ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh seseorang. Sekolah dapat menyebabkan stres bagi siswa karena mereka menghadapi banyak tugas, batas waktu untuk tugas dan ujian yang terbatas, kecemasan, dan kebingungan dalam memilih program pendidikan lanjutan atau karir, membagi waktu antara belajar, menyelesaikan tugas, hobi, dan kehidupan sosial, dan mematuhi peraturan yang membatasi siswa (Latifah, 2023). Tuntutan dan materi pelajaran yang berat di sekolah juga dapat menimbulkan stres pada siswa. Hal ini terutama berlaku untuk siswa SMK karena mereka juga dipaksa untuk mencapai nilai yang baik dan memasuki universitas yang unggul. Untuk membantu siswa menangani stres secara lebih baik, dibutuhkan manajemen stress untuk mengetahui bagaimana mengelola atau mengontrol stres. Seseorang dapat menggunakan manajemen stres untuk belajar menangani stres dengan cara yang efektif dan adaptif (Musnadinur, 2016). Manajemen stres dapat disesuaikan dengan jenis stres dan sumbernya (Zikry et al., 2020).

Stres biasanya didefinisikan sebagai rasa tekanan atau tekanan yang dirasakan oleh seseorang. Jika ada ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan seseorang, baik keinginan jasmaniah maupun rohaniyah, maka individu akan mengalami stress (Nurfajrin et al., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lembang et al., 2022) 64,3 persen dari 1.522 responden mengalami stres. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai *pressure*, ketegangan, dan gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dinamika kegiatan akademik (Yolami et al., 2022) Kesehatan fisik dan mental yang buruk dapat menyebabkan prestasi akademik dan hasil belajar yang buruk. Salah satu komponen tak terhindarkan dalam kehidupan siswa di era pendidikan modern adalah stres. Dampak dari tekanan emosional ini menjadi semakin penting dalam perkembangan mental siswa. Perkembangan mental yang sehat adalah kunci keberhasilan siswa dalam mencapai potensinya, baik dalam akademik maupun kesejahteraan pribadi (Bachtiar et al., 2024)

Sekolah dipandang penting untuk perkembangan dan kualitas kehidupan siswa di masa depan karena merupakan tempat bagi siswa untuk menuntut ilmu melalui proses belajar dan pembelajaran. Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi emosional yang dialami siswa yang biasanya disebabkan oleh masalah yang terjadi di sekolah, baik yang berasal dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya. Stres pada dasarnya adalah reaksi fisiologis terhadap tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya (Harnawati, 2023). Stres akademik adalah hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri yang rendah. Hal ini sering menyebabkan siswa tertekan dan terbebani, yang berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental mereka (Suparjiman et al., 2024). Faktor penyebab stres mengacu pada situasi atau peristiwa yang menyebabkan stres. Selain faktor dalam diri seperti pertumbuhan, faktor eksternal seperti akademik adalah salah satu faktor tertinggi yang menyebabkan stres pada anak. Mengikuti pada faktor akademik berarti berkaitan dengan tuntutan lingkungan dan masalah pendidikan seperti pembelajaran, ujian, penyelesaian tugas yang banyak, kompetensi, dan kegagalan belajar. Siswa akan mengalami dampak negatif karena

banyaknya penyebab stres di lingkungan akademik sering tidak sebanding dengan kemampuan siswa untuk mengatasinya. Penatalaksanaan stress pada siswa dilakukan dengan metode edukasi karena dianggap metode yang paling mudah dipahami oleh siswa sekolah menengah. Metode edukasi juga merupakan metode ceramah yang terjadi dua arah antara pemberi materi dengan peserta. Metode edukasi dan tanya jawab adalah metode paling praktis, tidak membutuhkan banyak alat bantu, dan juga tidak membutuhkan biaya terlalu banyak. Penatalaksanaan stress pada siswa juga dilakukan dengan mendeteksi keluhan yang dialami yaitu mengisi kuesioner yang berisi dua puluh satu pertanyaan yang dikenal sebagai DASS21 (*Depression Anxiety Stress Scales*) untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada responden. Sasaran dari pengisian kuesioner ini di antaranya adalah memberikan gambaran kepada responden mengenai gejala-gejala stress, kecemasan, dan depresi, melatih kemampuan responden mengukur diri sendiri (*self-assessment*) terhadap kemunculan gejala-gejala tersebut. Selain mengenali gejala-gejala stress, kecemasan dan depresi sejak dini, siswa juga sangat perlu memahami teknik-teknik pengelolaan diri terhadap gangguan kesehatan mental tersebut, baik untuk diri sendiri maupun untuk mendampingi orang terdekat yang menunjukkan indikasi gangguan pada kesehatan mental (Wulandari et al., 2024).

Stres akademik tanpa penanganan dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan sakit (Anwari et al., 2024). Dalam kehidupan akademik, orang merasa terbebani dengan banyak tuntutan dan tekanan karena harus berprestasi di tengah persaingan yang semakin ketat. Ini dikenal sebagai stres akademik. Siswa yang merasa tidak nyaman karena memiliki tugas sekolah yang dinilai disebut stres akademik. Ini dapat menyebabkan ketegangan dalam tingkah laku, fisik, dan mental, dan berdampak pada prestasi akademik mereka (Hasni et al., 2023). Kesehatan mental siswa, seperti kelelahan dan tidak semangat, dapat terpengaruh oleh stres akademik yang tidak segera diatasi. Faktor tersebut juga dapat menyebabkan masalah perilaku seperti berbuat onar di kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi yang kuat, berperilaku anti sosial, menyendiri, dan penggunaan narkoba dan alkohol. Ini menunjukkan betapa pentingnya stres akademik dan dampak negatifnya. Kemampuan untuk mengatasi stres berbeda-beda untuk setiap orang, tetapi stres akademik dianggap sebagai hal yang normal sehingga tidak segera ditangani (Yolami et al., 2022). Melalui kegiatan psikoedukasi tentang manajemen stres, pengabdian ini dapat membantu manajemen pertumbuhan akademik siswa. Diharapkan juga bahwa peserta akan menemukan cara untuk menghindari dan mengurangi gejala stres serta tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di lapangan terjadi penurunan prestasi akademik di sekolah karena tingginya stress yang dialami para siswa. Dalam 1 tahun terakhir, sebanyak 52% dari total 110 siswa mengalami penurunan nilai akademik. Hal ini dibuktikan dari nilai ulangan yang kurang maksimal, serta hasil konseling BK yang menyatakan banyaknya siswa yang mengalami stress. Hal ini dikarenakan kurangnya psikoedukasi, pengetahuan, serta pengelolaan stress akademik yang baik.

Dalam melakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan terjadinya peningkatan prestasi akademik siswa dengan menurunnya tingkat stress yang dialami. Pemberian edukasi ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu solusi program penyokong pemerintah dalam mendukung pelaksanaan sistem pendidikan nasional.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di SMK Islam Sudirman Ungaran, Kabupaten Semarang. Penyuluhan diikuti oleh 30 responden. Instrumen evaluasi berupa pre-post test untuk pengetahuan.

Kegiatan dilaksanakan dengan membagi menjadi tiga bagian:

1. Pretest untuk mengetahui pengetahuan responden mengenai stres akademik dan manajemen stres.
2. Persiapan.
Kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan pada tahap persiapan, yaitu: Observasi terkait khalayak sasaran kegiatan, perizinan ke pihak sekolah, koordinasi anggota untuk membicarakan metode yang akan dilaksanakan dalam pelaksanaan program serta pembuatan materi sosialisasi.
3. Edukasi

Pada tahapan kegiatan ini diberikan pemahaman kepada responden (kelompok sasaran) terkait materi melalui presentasi power point. Materi yang disampaikan juga berkaitan dengan soal pre test yang telah diberikan di awal.

4. Diskusi tanya jawab

Setelah dilakukan pemberian materi, dilakukan diskusi serta tanya jawab berhadiah untuk memotivasi responden dalam menjawab dan mengetahui tingkat pemahaman terkait materi yang disampaikan.

5. Post Test

Post test dilakukan untuk mengukur seberapa besar responden memahami kegiatan sosialisasi yang sudah diberikan. Hasil evaluasi dikategorikan menjadi 4 yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

4. PEMBAHASAN

PKM ini dilakukan dengan 30 responden. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi pemahaman responden. Pre-test dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak responden memahami terkait stres akademik, pencegahan, serta penanganannya. Semua langkah dalam kegiatan ini dievaluasi untuk mengetahui bagaimana pengetahuan dan pemahaman responden tentang psikoedukasi yang dilakukan. Secara umum kegiatan ini dilakukan sebagai pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan kontribusi khususnya masyarakat dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian edukasi tentang stres akademik pada siswa, pencegahan, serta bagaimana pengelolaannya dengan tepat melalui media presentasi power point, dan leaflet. Kegiatan berjalan dengan lancar dan baik karena responden sangat antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan, Responden yang terlibat juga sangat kritis dalam memberikan pertanyaan kepada tim pemateri. Materi pertama dijelaskan mengenai definisi stres, gejala yang ditimbulkan, cara pencegahan, serta pengelolaannya dengan tepat. Untuk evaluasi peningkatan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dilakukan melalui pretest dan posttest. Untuk menghitung presentase peningkatan pengetahuan, menggunakan rasio peserta (Amin, 2022).

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Pemahaman Responden

Kategori	Rentang Nilai	% Nilai pretest	% Nilai post test
Sangat Baik	85-100	0	53,3
	70-84	18,4	41,5
Cukup	55-69	28,2	1,7
Kurang	<54	57,6	0

Pemahaman didefinisikan sebagai tingkat di mana seseorang memahami arti, keadaan, dan situasi (Hajering, 2021). Pengalaman, sosial, budaya, dan lingkungan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Untuk mengetahui seberapa jauh seseorang memahami ide-ide dari masalah yang diajukan, mereka harus melakukan upaya. Seseorang dianggap memiliki pengetahuan kognitif yang baik jika mereka dapat melakukan hal-hal yang telah diingat dan meningkatkan kemampuan mereka (Amin, 2022). Menurut (Pratiwi et al., 2020) menjelaskan, mengklasifikasikan, meramalkan, dan membedakan adalah ciri-ciri yang dimiliki seorang pembelajar. Menurut tabel 1, presentase hasil evaluasi sebelum dilakukan psikoedukasi tentang manajemen stres adalah 57,6%, cukup memahami 28,2%, pemahaman yang baik 18,4%, dan pemahaman yang sangat baik 0%. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 18,4% responden memiliki pemahaman yang baik tentang subjek yang dijelaskan. Setelah diberikan instruksi, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman responden, dengan 53,3% masuk dalam kategori sangat baik, 41,5% masuk dalam kategori baik, dan 1,7% masuk dalam kategori cukup. Pemahaman peserta dalam kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 98,9%, sedangkan pemahaman peserta dalam kategori kurang baik hingga cukup menurun menjadi 1,7%. Dengan demikian, diketahui bahwa pemahaman responden meningkat setelah diberikan instruksi. Bagaimana para responden memahami dapat dilihat dari jawaban mereka. Menurut rata-rata responden, materi yang disampaikan informatif dan mudah dipahami selama proses penyampaian.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan:



Gambar 1. Pemaparan Materi (Sumber; dokumentasi pribadi)



Gambar 2. Diskusi dan tanya jawab (Sumber; dokumentasi pribadi)



Gambar 3. Sesi foto Bersama (Sumber; dokumentasi pribadi)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre dan post test terdapat adanya perbedaan yang cukup signifikan dari tingkat pengetahuan dan pemahaman responden di SMK Islam Sudirman sebelum dan sesudah dilakukannya psikoedukasi tentang manajemen stress. Kenaikan pemahaman responden dengan kategori sangat baik meningkat hingga 98,9 %. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang pencegahan, dan manajemen stress yang baik yang harapannya dapat meningkatkan minat belajar kembali dan prestasi akademik di sekolah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan bermanfaat bagi peserta pengabdian karena mereka akan dididik bagaimana mengenali stress yang sedang dialami, dan bagaimana usaha menangani stress itu sendiri. Seluruh rangkaian kegiatan disambut dengan antusias oleh siswa yang terlibat, dan mereka berharap kegiatan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan mereka.

Rekomendasi untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya dapat mengembangkan topik penyuluhan tentang “Psikoedukasi Manajemen Stress pada Siswa” dengan melibatkan psikolog. Hal ini karena pada saat pelaksanaan pengabdian banyak siswa yang berkonsultasi mengenai keluhan-keluhan yang dialami dan sebenarnya dibutuhkan orang yang ahli di bidangnya yaitu psikolog untuk dapat membantu menginterpretasikan gejala dan keluhan yang dialami siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Prodi Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo telah memberikan dukungan dan wadah bagi dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terimakasih juga kepada Universitas Islam Sultan Agung atas dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, I. K. N. (2022). Tingkat Pengetahuan, Persepsi, Dan Sikap Masyarakat Terhadap Kehalalan Obat Di Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.29313/jiff.v5i2.9608>
- Anwari, M., Syafwani, M., Azidin, Y., Ahmad, H., Arji, A., & Sabara, Y. (2024). *Manajemen Stres pada Siswa SMAN 1 Banjarmasin*. 4(1), 81–84.

- Bachtiar, N., Andodo, C., & Hasan, M. I. (2024). Manajemen Stres Pada Siswa Terhadap Peningkatan Motivasi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Dan Pra Masuk Perguruan Tinggi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 8(3), 2851–2862. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690>
- Hajering, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pemahaman Mahasiswa Pada Mata Kuliah Auditing. *YUME: Journal of Management*, 4(2), 233–246. <https://doi.org/10.37531/yume.vxix.432>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Hasni, N., Supriatun, E., & Toruan, S. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. In *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (NADIMAS)* (Vol. 2, Issue 1, pp. 49–60).
- Latifah, N. (2023). *Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*.51–64.
- Lembang, G. B., Huwae, A., & Siregar, R. M. (2022). Program Coping Mechanism untuk Mengelola Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19 (Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stress During The COVID-19 Pandemic). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 1–10. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/3315>
- Musnadinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nurfajrin, D., Nasichah, Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 24–34. <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1214>
- Pratiwi, Y., Anggiani, F., & Antibiotik, P. (2020). Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Penggunaan Antibiotik Di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Cendekia Journal of Pharmacy STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 4(2), 149–155.
- Priandini, S. (2024). *Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK YADIKA 13 Kabupaten Bekasi*. 13(2), 731–738.
- Suparjiman, Iis Dewi Fitriani, Ahmad Faqih Zainie, Denissa Nur Rohmah, Muhamad Fikri Adiansyah, Ananda Nur Safitri, Anisa Tri Ananda, Aulia Indah Rengganies, Syafira Agustine, Hieda Amini, Ahmad Nur Alif, & Ichwan Bahtiar. (2024). Psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di Desa Sindangpanon Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 385–390. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.807>
- Wulandari, D. P., Purnami, S. W., Rahmawati, N. A., Andari, S., Suprpto, Y. K., Boedinugroho, H., Juniastuti, S., Zaini, A., Kurniawan, A., & Fandiantoro, D. H. (2024). Edukasi Peningkatan Kemampuan Pengenalan dan Pengelolaan Stress, Kecemasan, dan Depresi di Kalangan Mahasiswa di Surabaya Timur. *Sewagati*, 8(4), 1850–1858. <https://doi.org/10.12962/j26139960.v8i4.1068>
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411–417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.