



**Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati**

*Great Youth, Strong Mentality: Stress and Anxiety Management Counseling at Untung Suropati Catholic High School*

**Selfya Ningrum<sup>1\*</sup>, Dwiki Primadita Rosanti<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup> Universitas Anwar Medika, Indonesia

Korespondensi Penulis : [selfya.ningrum@uam.ac.id](mailto:selfya.ningrum@uam.ac.id)

**Article History:**

Received: Juni 01, 2021

Revised: Juni 25, 2021

Accepted: Juli 09, 2025

Published: Juli 11, 2025

**Keywords:** Mental Health, Stress Management, Anxiety, Adolescents, Counseling

**Abstract:** *The community service program titled Great Youth, Strong Mentality at Untung Suropati Catholic High School aimed to enhance students understanding and skills in managing stress and anxiety, which are increasingly prevalent among adolescents due to academic pressures, social dynamics, environmental changes, and excessive exposure to social media. These issues are exacerbated by a lack of knowledge about effective stress management strategies, such as relaxation techniques and emotional communication, as well as the stigma surrounding mental health that discourages adolescents from seeking help. The counseling was conducted using an interactive approach, comprising a 30-minute informative lecture to explain the concepts of stress and anxiety, small group discussions (5–7 students) to encourage reflection and sharing of experiences, and practical exercises on relaxation techniques, such as diaphragmatic breathing and mindfulness, to provide hands-on experience. Supporting materials, including visual presentations and interactive quizzes, were utilized to enhance student engagement. Post-event evaluation revealed significant improvements in the understanding of stress and anxiety among students in grades X, XI, and XII. Students demonstrated enthusiasm through active participation in discussions and practical sessions, as well as positive feedback on the supportive and stigma-free environment. The program successfully equipped students with practical skills for stress management and fostered a healthier learning environment. For sustainability, it is recommended to conduct similar programs regularly, integrate mental health education into the school curriculum or extracurricular activities, provide concise modules for students' independent use, and collaborate with school counselors to monitor technique implementation and offer ongoing support to ensure long-term impact on students mental well-being.*

**Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan, yang semakin meningkat di kalangan remaja akibat tekanan akademik, dinamika hubungan sosial, perubahan lingkungan, dan paparan berlebihan terhadap media sosial. Permasalahan ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan tentang strategi pengelolaan stres, seperti teknik relaksasi dan komunikasi emosi yang efektif, serta stigma terhadap kesehatan mental yang menyebabkan remaja enggan mencari bantuan. Penyuluhan dilaksanakan melalui pendekatan interaktif yang mencakup ceramah informatif berdurasi 30 menit untuk menjelaskan konsep stres dan kecemasan, diskusi kelompok kecil (5–7 siswa) untuk mendorong refleksi dan berbagi pengalaman, serta latihan praktik teknik relaksasi seperti pernapasan diafragma dan mindfulness untuk memberikan pengalaman langsung. Media pendukung seperti presentasi visual, dan kuis interaktif digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa kelas X, XI, dan XII tentang gejala stres dan kecemasan. Antusiasme siswa tercermin dari partisipasi aktif dalam diskusi dan sesi praktik, serta umpan balik positif terhadap suasana kegiatan yang suportif dan bebas stigma. Program ini berhasil membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola stres dan mendorong lingkungan belajar yang lebih

sehat. Sebagai tindak lanjut, direkomendasikan penyelenggaraan kegiatan serupa secara berkala, integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler, penyediaan modul ringkas untuk penggunaan mandiri oleh siswa, dan kolaborasi dengan guru bimbingan konseling untuk memantau penerapan teknik serta memberikan dukungan berkelanjutan guna memastikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental siswa.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Manajemen Stres, Kecemasan, Remaja, Penyuluhan

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tantangan, baik dari segi fisik, emosional, maupun sosial. Di era modern ini, remaja sering kali menghadapi tekanan yang kompleks, seperti tuntutan akademik, dinamika hubungan sosial, perubahan lingkungan, serta paparan informasi yang berlebihan melalui media sosial (Emilisa et al., 2023). Tekanan-tekanan ini dapat memicu stres dan kecemasan yang jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi mengganggu kesehatan mental, prestasi akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang ketakutan yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis (Pradana & Susilawati, 2019). Banyak remaja belum memiliki strategi pengelolaan stres yang memadai, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, atau komunikasi emosi yang efektif, sehingga mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan (Niman et al., 2019). Banyak siswa di sekolah ini mungkin belum mendapatkan pendidikan yang memadai tentang kesehatan mental, sehingga mereka tidak tahu cara mengelola stres atau mengenali tanda-tanda kecemasan (Dwi Christina Rahayuningrum, 2019). Tanda – tanda kecemasan seperti perasaan cemas, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, atau merasa kewalahan. Timbul pertanyaan mengapa ada remaja yang dapat menyesuaikan diri dan berfokus pada masalah yang dihadapi dan ada remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan masalah tersebut, dan dibutuhkan pemilihan cara mengatasi masalah yang baik (Rambe, 2017).

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan, semakin meningkat di kalangan remaja (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa sekitar 10% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan menjadi salah satu keluhan utama (Oktonika, 2024). SMA Katolik Untung Suropati, sebagai salah satu institusi pendidikan yang berfokus pada pembinaan karakter dan akademik, tidak luput dari tantangan ini. Observasi awal menunjukkan bahwa sejumlah siswa di sekolah ini mengalami gejala stres dan kecemasan, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga konflik interpersonal, yang diduga dipicu oleh tekanan akademik dan dinamika kehidupan remaja (Milena et al., 2022).

Kurangnya pemahaman tentang manajemen stres dan kecemasan di kalangan siswa menjadi salah satu faktor yang memperparah kondisi ini (Maulida et al., 2019). Banyak remaja belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengenali, mengelola, dan mengatasi stres secara sehat (Hidayat & Ayudia, 2019). Selain itu, stigma terkait kesehatan mental sering kali membuat mereka enggan mencari bantuan atau berbagi permasalahan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penyuluhan manajemen stres dan kecemasan.

Kegiatan penyuluhan seperti Remaja Hebat, Mental Kuat sangat penting untuk membekali siswa dengan pengetahuan tentang stres dan kecemasan, termasuk cara mengenali gejala, teknik relaksasi (seperti pernapasan dalam atau meditasi), dan pentingnya mencari bantuan. Sekolah dapat berperan dengan menyediakan program konseling dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental tanpa stigma.

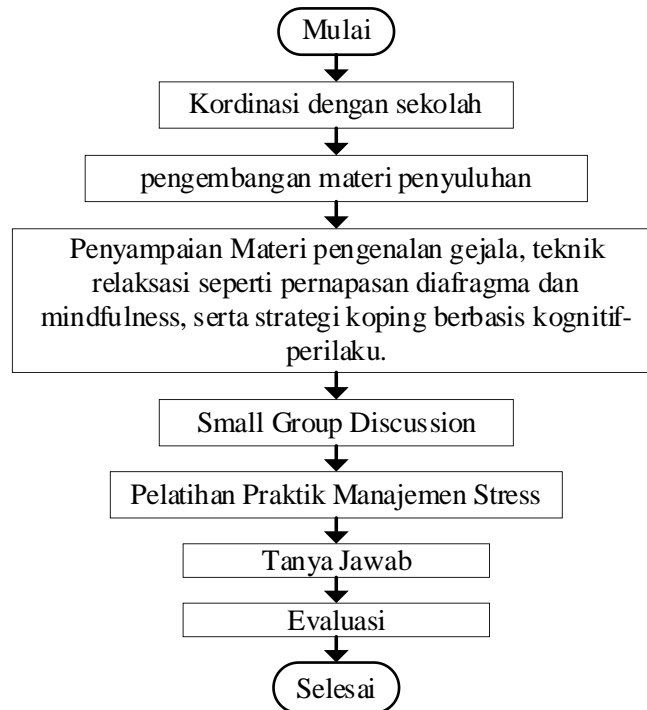
Program pengabdian kepada masyarakat bertajuk *Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati* hadir sebagai respons terhadap permasalahan tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya kesehatan mental, teknik-teknik manajemen stres, serta strategi mengatasi kecemasan. Melalui penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan kemampuan koping, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan suportif. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu siswa, tetapi juga pada pembentukan generasi remaja yang tangguh dan bermental kuat.

## **2. METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat bertajuk Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati dilaksanakan melalui pendekatan penyuluhan yang interaktif dan partisipatif untuk memastikan keterlibatan aktif siswa. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, lokasi, dan jumlah peserta, serta pengembangan materi penyuluhan yang relevan dengan kebutuhan remaja (Meitasari et al., 2021). Materi disusun berdasarkan kajian literatur tentang manajemen stres dan kecemasan, mencakup pengenalan gejala, teknik relaksasi seperti pernapasan diafragma dan mindfulness, serta strategi koping berbasis kognitif-perilaku (Marweli et al., 2022). Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan media pendukung, seperti presentasi visual, lembar kerja, dan kuis interaktif, untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa (Hasni et al., 2023).

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan melalui sesi tatap muka yang terdiri dari tiga bagian utama: penyampaian materi, diskusi kelompok, dan latihan praktik (Syaiful Anwar Prasetyo, Nurul Hartini, 2023). Sesi penyampaian materi menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang dipandu oleh fasilitator terlatih, dengan durasi sekitar 30 menit, untuk menjelaskan konsep stres, kecemasan, dan teknik pengelolaannya. Diskusi kelompok dilakukan dalam kelompok kecil beranggotakan 5–7 siswa untuk mendorong berbagi pengalaman dan refleksi pribadi, dipandu oleh pertanyaan terstruktur tentang tantangan yang dihadapi siswa dan solusi yang dapat diterapkan. Sesi latihan praktik melibatkan simulasi teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dan visualisasi, untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mengelola stress (Putri et al., 2023). Kegiatan ini dirancang untuk berlangsung selama 90 menit, dengan suasana yang suportif dan bebas stigma untuk mendorong partisipasi aktif (Rosalina & Hz, 2025).

Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan untuk mengukur efektivitas program dan memastikan keberlanjutan manfaatnya (Fitriana, 2025). Evaluasi dilakukan pasca-kegiatan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa tentang materi, kepuasan terhadap penyuluhan, dan niat untuk menerapkan teknik yang dipelajari (Ramadhani & Ardias, 2020). Selain itu, sesi tanya jawab di akhir kegiatan memungkinkan siswa untuk mengklarifikasi keraguan dan mendapatkan saran tambahan (Darmayanti & Daulay, 2020). Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian akan menyediakan modul ringkas berisi ringkuman materi dan panduan teknik manajemen stres yang dapat digunakan siswa secara mandiri (Anggrainy et al., 2023). Koordinasi dengan guru bimbingan konseling sekolah juga dilakukan untuk memantau penerapan teknik oleh siswa dan memberikan dukungan lanjutan, sehingga program ini dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan mental siswa SMA Katolik Untung Suropati.



Gambar 1. Flowchart Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Manajemen Stress dan Kecemasan Remaja

### 3. HASIL

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari siswa kelas X, XI, dan XII diaula sekolah. Siswa dan siswi terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan dan berpartisipasi aktif dalam diskusi. Berdasarkan umpan balik yang dikumpulkan, sebagian besar siswa merasa lebih memahami tentang stres dan kecemasan setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka juga merasa mendapatkan manfaat dari teknik-teknik manajemen stres yang diajarkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa SMA Katolik Untung Suropati tentang stres dan kecemasan serta memberikan mereka keterampilan manajemen stres yang berguna. Rekomendasi:

- Perlu adanya kegiatan lanjutan secara berkala untuk memperkuat pemahaman siswa tentang kesehatan mental.
- Pihak sekolah dapat memasukkan materi kesehatan mental dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler.
- Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik manajemen stres yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. DISKUSI**

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari siswa kelas X, XI, dan XII di aula sekolah. Kegiatan ini dilakukan bersama tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 2 dan Gambar 3 adalah proses penyuluhan dan edukasi.



Gambar 2. Foto Bersama Dosen, Mahasiswa dan Guru SMK Untung Suropati



Gambar 3. Foto Penyuluhan dan Edukasi



Gambar 4. Penjelasan tentang Manajemen Stres dan Menanggulangi Kecemasan  
Pada gambar 4 Penjelasan tentang Manajemen Stres dan Menanggulangi Kecemasan. Peserta antusias dalam mendengarkan dan menyimak paparan pemateri dengan baik.

## **5. KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Melalui pendekatan interaktif yang meliputi ceramah, diskusi kelompok, dan latihan praktik, siswa kelas X, XI, dan XII menunjukkan antusiasme dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Evaluasi pasca-kegiatan mengindikasikan bahwa siswa merasa lebih mampu mengenali gejala stres dan menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga mendorong terciptanya lingkungan belajar yang suportif dan bebas stigma. Untuk keberlanjutan, disarankan adanya kegiatan lanjutan secara berkala dan integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah.

## **6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terima kasih kepada Universitas Anwar Medika yang telah memberikan dukungan untuk terlaksananya kegiatan ini dan kepada pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau

tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggrainy, N. E., Mansyur, Z., Solihin, D., Hanifah, N., Qadri, A., Gumelar, A., & Sumaga, A. (2023). Pelatihan Manajemen Stres pada Siswa Sekolah Mengengah Kejuruan Cokroaminoto Wonasa. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Nyiur-Dimas)*, 3(1), 28–35. <https://doi.org/10.30984/NYIUR.V3I1.478>
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Kebahagiaan Santri Di Pesantren*. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55682>
- Dwi Christina Rahayuningrum, A. N. S. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33559/EOJ.V1I2.25>
- Emilisa, N., Indriyarti, E. R., Yusran, H. L., Wahyuni, L., & Dizar, S. (2023). Pengabdian kepada Masyarakat: Penyuluhan Pengetahuan Manajemen Stres Bagi Pelaku UMKM di Azalea Depok. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 7(2). <https://doi.org/10.30813/JPK.V7I2.4766>
- Fitriana, A. S. (2025). Efektivitas Konseling Integratif dalam Mengurangi Stres Akademik pada Pelajar SMA. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(01). <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/503>
- Hasni, N. I., Supriatun, E., Artauli, S., & Toruan, L. (2023). Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa di SMA N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.31884/NADIMAS.V2I1.21>
- Hidayat, W., & Ayudia, D. B. (2019). Kecemasan Matematik dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMA. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 205–214. <https://doi.org/10.22236/KALAMATIKA.VOL4NO2.2019PP205-214>
- Marweli, Sowanto, S., & Erdiansyah, B. (2022). Pengaruh Mathematics Anxiety Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematis dengan Strategi Rolling Class pada Siswa SMA di Era New Normal. *Supermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.33627/SM.V6I1.726>
- Maulida, A. R., Suyitno, H., & Asih, T. S. N. (2019). Kemampuan Koneksi Matematis pada Pembelajaran CONINCON (Constructivism, Integratif and Contextual) untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 724–731. <https://journal.unnes.ac.id/sju/prisma/article/view/29259>
- Meitasari, A., Mulia, E. C. A., Chasanah, L. I., & Kholili, M. I. (2021). Problematika bimbingan dan konseling bidang karier peserta didik SMA: A systematic literature review (SLR).

*TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 69–76.  
<https://doi.org/10.26539/teraputik.51648>

- Milena, P. C., Nugraheni, P., & Yuzianah, D. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa SMA Ditinjau dari Hasil Belajar. *Pythagoras: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(2), 133–140.  
<https://doi.org/10.33373/pythagoras.v11i2.4023>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–182.  
<https://doi.org/10.26714/JKJ.7.2.2019.181-184>
- Oktonika, E. (2024). Kecemasan Berbicara di Depan Umum di Kalangan Remaja Saat Ini. *EDU RESEARCH*, 5(1), 184–192. <https://doi.org/10.47827/JER.V5I1.216>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11(2010), 3.
- Putri, M., Sari, H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.  
<https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/2>
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search And Rescue Nasional (BASARNAS) Kota Padang. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39.  
<https://doi.org/10.36269/PSYCHE.V2I1.178>
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60–67.  
<https://doi.org/10.31289/ANALITIKA.V9I1.740>
- Rosalina, S., & Hz, H. (2025). Penyuluhan Manajemen Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Mariana Banyuasin. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 180–184.  
<https://doi.org/10.59024/JNB.V3I1.563>
- Syaiful Anwar Prasetyo , Nurul Hartini, A. K. (2023). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X. *Jurnal Diversita*, 9(1), 113–126. <https://doi.org/10.31289/DIVERSITA.V9I1.8941>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.WHO.Int/>.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>