



Strategi Pengelolaan Manajemen Stres Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan

Yelda Yulisda^{1*}, Syafa Meisya Kamila², Najwa Azzahra Pramudita³

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

Email :

yeldayulisda8@gmail.com, syafameisyak@gmail.com, najwaazzahraa367@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan masalah psikologis yang umum dialami pelajar di tengah iklim pendidikan yang semakin kompetitif, di mana tekanan dari beban akademik, ekspektasi keluarga, dinamika sosial, dan paparan media digital dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, prestasi, serta berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor penyebab stres pada pelajar, mengkaji dampaknya terhadap aspek akademik dan psikososial, serta merumuskan strategi manajemen stres yang relevan dan efektif. Metode yang digunakan meliputi studi literatur, observasi lapangan di sekolah menengah, serta wawancara mendalam dengan pelajar dan guru bimbingan konseling; data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik, sedangkan data kuesioner diolah dengan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres terutama dipicu oleh tuntutan akademik berlebihan, persaingan teman sebaya, keterbatasan manajemen waktu, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial melalui media sosial; secara kuantitatif, sebanyak 70% responden melaporkan stres pada tingkat sedang–berat, dengan dampak berupa penurunan fokus belajar, kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan prestasi. Temuan ini menegaskan pentingnya program manajemen stres yang terintegrasi di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat resiliensi pelajar, serta membantu mereka menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kehidupan pribadi.

Kata kunci: Manajemen Stres, Pelajar, Kesehatan Mental, Akademik, Strategi Coping

ABSTRACT

Stress is a psychological problem that is commonly experienced by students in an increasingly competitive educational climate, where pressure from academic workload, family expectations, social dynamics, and exposure to digital media can reduce motivation, concentration, achievement, and impact mental and physical health. This research aims to analyze the factors that cause stress in students, examine its impact on academic and psychosocial aspects, and formulate relevant and effective stress management strategies. The methods used include literature studies, field observations in secondary schools, as well as in-depth interviews with students and guidance and counseling teachers; Qualitative data was analyzed using thematic analysis, while questionnaire data was processed using descriptive percentage analysis. The research results show that stress is mainly triggered by excessive academic demands, peer competition, limited time management, family expectations, and social comparison via social media; Quantitatively, as many as 70% of respondents reported stress at a moderate-severe level, with impacts in the form of decreased study focus, emotional exhaustion, anxiety, and decreased achievement. These findings emphasize the importance of integrated stress management programs in schools to improve psychological well-being, strengthen students' resilience, and help them balance academic demands with personal lives.

Keywords: *Stress Management, Students, Mental Health, Academics, Coping Strategies.*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan modern, pelajar menghadapi tantangan yang semakin kompleks seiring dengan kemajuan teknologi, peningkatan standar akademik, dan dinamika sosial yang cepat berubah. Lingkungan belajar yang kompetitif sering kali menuntut performa tinggi secara terus-menerus, sehingga memicu tekanan psikologis yang berpotensi berkembang menjadi stres. Stres pada pelajar bukan sekadar reaksi sementara, melainkan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan—mulai dari proses belajar, hubungan sosial, hingga kesehatan fisik dan mental (WHO, 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor akademik—seperti beban tugas, frekuensi ujian, dan target nilai—merupakan pemicu dominan stres pada remaja sekolah (Lazarus & Folkman, 1984; WHO, 2022). Di Indonesia, temuan-temuan penelitian juga menyoroti peran ekspektasi orang tua, persaingan dengan teman sebaya, serta tekanan untuk selalu berprestasi sebagai faktor penting yang meningkatkan kerentanan terhadap stres. Namun, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada satu aspek tertentu—misalnya hanya pada beban

akademik atau pada penggunaan media sosial—sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai interaksi antara faktor akademik, sosial, dan gaya hidup pada pelajar. Gap ini menunjukkan perlunya kajian yang memadukan beberapa dimensi penyebab stres sekaligus, disertai analisis dampak dan strategi penanganannya secara terpadu.

Selain tekanan akademik, faktor sosial seperti relasi dengan teman sebaya, risiko perundungan, kebutuhan untuk diterima, serta fenomena perbandingan sosial di media sosial terbukti meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri pada remaja. Media sosial, yang pada awalnya dipandang sebagai sarana hiburan dan komunikasi, sering kali menjadi sumber tekanan baru akibat paparan standar keberhasilan yang tidak realistis. Di sisi lain, gaya hidup yang tidak seimbang—kurang tidur, aktivitas fisik rendah, dan penggunaan gawai berlebihan—dapat memperburuk respons stres karena mengganggu regulasi emosi dan kebugaran fisik. Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan: (1) mengidentifikasi lima faktor utama penyebab stres pada pelajar sekolah menengah, (2) mendeskripsikan dampaknya terhadap aspek akademik

dan psikososial, serta (3) memetakan strategi manajemen stres yang paling sering digunakan dan dinilai efektif oleh pelajar.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada literatur dengan menyajikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai sumber stres pelajar dalam konteks Indonesia, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi sekolah dan guru bimbingan konseling dalam merancang program intervensi yang terintegrasi. Dengan pemahaman tersebut, pelajar diharapkan mampu mengembangkan ketahanan mental (resilience), merespons tekanan secara lebih adaptif, dan mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan kesehatan diri mereka.

METODE PELAKSANAAN

KEGIATAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena stres pelajar secara mendalam melalui pengalaman subjek, persepsi, serta konteks sosial yang melingkupinya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali

makna di balik perilaku dan respons pelajar terhadap stres.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pelajar dan guru di SMK Hidatha Jakarta. Pemilihan responden dilakukan strategi coping. Setiap sesi direkam secara purposive sampling dengan kriteria:

1. Pelajar kelas X–XII yang aktif mengikuti kegiatan belajar,
2. Pernah mengalami tekanan akademik (misalnya ujian, tugas beruntun),
3. Bersedia memberikan informasi secara terbuka,
4. Guru bimbingan konseling (BK) atau guru yang memahami kondisi siswa.

Total partisipan kualitatif:

- a. 8–10 pelajar untuk wawancara mendalam,
- b. 2 guru BK sebagai informan kunci.

Untuk data pendukung kuantitatif, kuesioner dibagikan kepada ± 45 pelajar.

Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Literatur

Mengkaji buku, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian terkait stres pelajar, kesehatan mental remaja, dan strategi coping.

2. Observasi Lapangan

Observasi dilakukan secara partisipan di area sekolah SMK Hidatha Jakarta dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pada bulan Mei 2025. Peneliti mencatat indikator seperti ekspresi emosional, perilaku menghindar, keluhan fisik, serta respons guru.

3. Wawancara Mendalam

Wawancara bersifat semi-terstruktur dengan panduan topik: sumber stres, gejala yang dirasakan, dampak pada belajar, serta (dengan izin) dan ditranskrip verbatim.

4. Kuesioner

Kuesioner berisi skala likert sederhana untuk mengukur tingkat stres dan faktor penyebab (akademik, sosial, keluarga, media sosial, gaya hidup). Instrumen diuji secara terbatas pada 5 siswa untuk mengecek kejelasan item.

Instrumen Penelitian

- Panduan observasi (daftar indikator perilaku stres).
- Panduan wawancara semi-terstruktur.
- Kuesioner deskriptif untuk mendukung temuan kualitatif.

Instrumen dikembangkan berdasarkan literatur tentang stres dan remaja, kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing/guru BK

untuk memastikan kesesuaian konten (content validity).

Teknik Analisis Data

Data kualitatif dianalisis melalui tahapan:

- Transkripsi,
- Coding terbuka,
- Pengelompokan kode menjadi tema,
- Analisis tematik untuk menemukan pola faktor penyebab, gejala, dampak, dan coping.

Data kuesioner dianalisis secara deskriptif persentase untuk memperkuat interpretasi hasil kualitatif (misalnya proporsi siswa pada tingkat stres tertentu).

Validitas Data

- Keabsahan data dijaga melalui:
- triangulasi sumber (siswa, guru BK, observasi),
- triangulasi teknik (observasi, wawancara, kuesioner),
- member checking (mengonfirmasi ringkasan hasil kepada responden),
- audit jejak (catatan proses pengumpulan dan analisis data).

Etika Penelitian

- Penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika:
- Persetujuan sekolah dan partisipan,
- Kerahasiaan identitas (inisial/pseudonim),

- d. Hak responden untuk menolak atau menghentikan partisipasi,
- e. Penggunaan data hanya untuk kepentingan ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengarahan Manajemen Stres



Gambar 1. Dokumentasi Tim PkM

Gambar 1 Menunjukkan Pengarahan Manajemen Stres bagi Siswa SMK Hidatha Jakarta. Pemateri menyampaikan pengarahan mengenai konsep dan teknik manajemen stres kepada siswa SMK Hidatha Jakarta sebagai bagian dari rangkaian kegiatan pembinaan dan penguatan karakter peserta didik.

Pelaksanaan pengumpulan data mengenai kondisi stres pada siswa SMK Hidatha Jakarta dilakukan melalui observasi dan kuesioner. Seluruh siswa yang menjadi responden mengikuti tahapan pengisian instrumen secara

aktif. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui tingkat stres serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada siswa.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat stres di kalangan siswa. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, sementara sebagian lainnya menunjukkan gejala stres tinggi. Rata-rata skor stres keseluruhan berada pada kategori sedang. Ringkasan distribusi tingkat stres siswa SMK Hidatha Jakarta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Siswa SMK Hidatha Jakarta

| NO | Tingkat stres | Jumlah siswa | Presentase |
|----|---------------|--------------|------------|
| 1 | Rendah | 15 | 20% |
| 2 | Sedang | 16 | 55% |
| 3 | Tinggi | 14 | 25% |
| | Total | 45 | 100% |

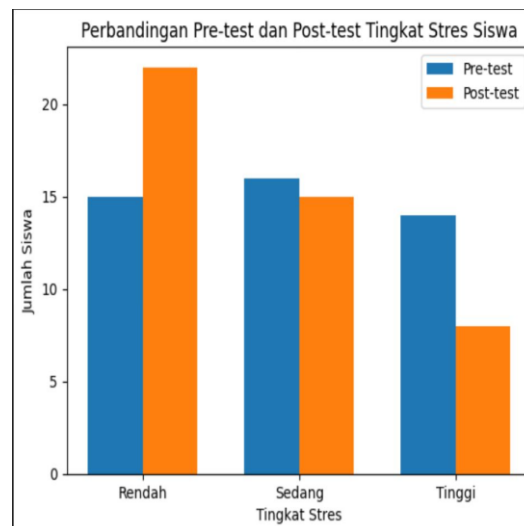
Berdasarkan Tabel 1. terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat stres sedang (55%), sedangkan 25% siswa sudah berada pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah yang cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Selain tingkat stres, penelitian juga mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan sebagai pemicu stres. Data ringkasan mengenai faktor penyebab stres ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Faktor Penyebab Stres pada Siswa SMK Hidatha Jakarta

| N O | Faktor | Jumlah siswa | Presentase |
|-----|----------------------------|--------------|------------|
| 1 | Tuntutan akademik | 15 | 65% |
| 2 | Tekanan sosial/ pergaulan | 10 | 50% |
| 3 | Faktor keluarga | 8 | 43% |
| 4 | Media sosial dan teknologi | 12 | 58% |

Berdasarkan Tabel 2. faktor yang paling dominan adalah tuntutan akademik (65%), diikuti oleh pengaruh media sosial (58%). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan penggunaan teknologi yang berlebihan memiliki kontribusi besar terhadap munculnya stres.



Gambar 2. Perbandingan bagan grafik Pre-test dan Post-test di lakukan penyuluhan kepada siswa SMK Hidatha Jakarta

Gambar 2 Menunjukkan grafik perbandingan pre-test dan post-test tingkat stres siswa, terlihat adanya perubahan yang positif setelah diberikan intervensi. Jumlah siswa dengan tingkat stres rendah mengalami peningkatan dari 15 siswa pada pre-test menjadi 22 siswa pada post-test. Sebaliknya, jumlah siswa dengan tingkat stres tinggi mengalami penurunan yang cukup signifikan, dari 14 siswa pada pre-test menjadi 8 siswa pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkat stres siswa. Sementara itu, kategori stres sedang mengalami sedikit penurunan, yang mengindikasikan adanya pergeseran tingkat stres siswa ke arah kategori yang

lebih rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres siswa.



Gambar 3. Dokumentasi Tim PkM

Gambar 3 menampilkan dokumentasi bersama antara tim mahasiswa pelaksana kegiatan dengan dosen pembimbing. Momen ini menggambarkan sinergi dan pendampingan akademik dalam pelaksanaan penyuluhan “Pengenalan Ilmu Manajemen bagi Generasi Produktif SMK”, yang dilaksanakan di lingkungan SMK Hidatha Jakarta.



Gambar 4. Menampilkan momen penyerahan sertifikat kepada pihak

sekolah sebagai bentuk apresiasi atas terselenggaranya kegiatan penyuluhan.

Penyerahan dilakukan secara simbolis oleh tim pelaksana kepada perwakilan sekolah sebagai bukti kerja sama dan dukungan dalam program manajemen stres bagi siswa SMK Hidatha Jakarta.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Peserta Penyuluhan Manajemen Stres Di SMK Hidatha Jakarta

Gambar 5 menampilkan dokumentasi bersama antara tim pelaksana, guru pendamping, dan seluruh siswa SMK Hidatha Jakarta setelah kegiatan penyuluhan manajemen stres selesai dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai sumber stres, dampaknya terhadap belajar, serta strategi pengelolaan stres yang sehat. Antusiasme siswa terlihat dari keikutsertaan aktif selama sesi diskusi dan praktik relaksasi, serta komitmen

mereka untuk menerapkan keterampilan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres yang diberikan di SMK Hidatha Jakarta memberikan dampak positif terhadap kesiapan belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Program ini terbukti membantu siswa memahami pentingnya mengelola stres secara tepat agar tetap produktif dan mampu mencapai tujuan belajar mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMK Hidatha Jakarta masih memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Sumber stres utama berasal dari beban akademik, tekanan sosial, harapan keluarga, dan penggunaan media sosial berlebihan. Stres berdampak pada konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta kondisi fisik siswa. Program manajemen stres seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dukungan sosial, dan pola hidup sehat membantu siswa lebih mampu mengendalikan tekanan yang mereka hadapi. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental perlu menjadi

bagian penting dalam pembinaan siswa.

SARAN

Adapun saran dari kegiatan PkM ini Adalah, sekolah disarankan memperkuat layanan konseling dan program pendampingan stres, orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang seimbang, dan siswa didorong membangun kebiasaan belajar yang teratur serta mencari bantuan ketika stres mulai mengganggu. Semoga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Stress in America: The State of Our Nation*. APA.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation from childhood to adulthood. *Psychological Bulletin*, 143(8), 939–991.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Hidayati, N., & Sari, D. (2020). Hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 101–110.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1–17.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Setiawan, A., & Nurmalasari, F. (2021). Strategi coping siswa SMK dalam menghadapi tuntutan praktik kerja industri. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 45–54.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2019). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(2), 119–133.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO.
- Yusuf, S., & Sugiharto, D. (2018). Dukungan sosial dan kesehatan mental remaja sekolah menengah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 27–36.