

## Edukasi Kesehatan Mental Dan Manajemen Stres Bagi Siswa SMK Pariwisata Aisyiyah Sumatera Barat

Nova Rita<sup>1\*</sup>, Sri Nova Deltu<sup>2</sup>, Astrina Aulia<sup>3</sup>, Misbah Rihadatul Aisy<sup>4</sup>,  
Muhammad Akmal<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat

\*Penulis Korespondensi: [novarita.nr62@gmail.com](mailto:novarita.nr62@gmail.com)

### Abstract

*This Community Service Program aimed to enhance mental health literacy and stress management skills among students of SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatera Barat through interactive education and relaxation practices. The program was implemented using a participatory approach that actively engaged students in material presentation, open discussions, and stress management simulations. The results demonstrated a significant improvement in students' understanding of mental health concepts, sources of stress, and adaptive coping strategies applicable to daily life. The enthusiasm of participants and involvement of teachers indicated that the program is highly relevant to the needs of vocational schools, where students face academic pressures and preparation for the professional world. This educational initiative aligns with the values of Muhammadiyah and 'Aisyiyah, which emphasize the balance of physical and spiritual well-being as the foundation for developing progressive individuals. Overall, the program successfully fostered preventive awareness and practical skills among students to build mental resilience and support the creation of a psychologically healthy school environment.*

**Keywords:** Education, Mental Health, Stress Management

### Abstrak

*Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres siswa SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatera Barat melalui edukasi interaktif dan praktik relaksasi. Program dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam pemaparan materi, diskusi terbuka, dan simulasi teknik pengelolaan stres. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental, sumber stres, serta strategi koping adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta dan keterlibatan guru menunjukkan bahwa program ini relevan dengan kebutuhan sekolah vokasi yang menghadapi tekanan akademik dan persiapan dunia kerja. Edukasi ini selaras dengan nilai-nilai Kemuhammadiyah dan Ke'Aisyiyah yang menekankan keseimbangan jasmani dan rohani sebagai fondasi pembentukan manusia berkemajuan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan kesadaran preventif dan keterampilan praktis bagi siswa untuk membangun ketangguhan mental serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.*

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesehatan Mental, Manajemen Stres

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja merupakan aspek penting yang berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup, prestasi belajar, dan perkembangan sosial emosional anak. Di era modern ini, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi beragam tekanan — tuntutan akademik, persiapan karier/vokasional, serta dinamika hubungan sosial — yang dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati jika tidak ditangani secara tepat. Kondisi tersebut menjadikan pendidikan kesehatan mental dan pengelolaan stres sebagai intervensi primer yang perlu ditanamkan sejak dini di lingkungan sekolah (Pham, M. D, *et all* 2024).

Data dan studi terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia tidak dapat dianggap remeh: sejumlah penelitian melaporkan prevalensi gejala depresi, kecemasan, dan ideasi bunuh diri yang signifikan di kalangan pelajar, sehingga menuntut respons sistematis dari institusi pendidikan dan pemangku kepentingan kesehatan. Sekolah, sebagai tempat berkumpulnya populasi besar remaja dan arena pembelajaran sosial, memiliki potensi strategis untuk menjadi wadah edukasi, deteksi dini, dan penguatan keterampilan coping (coping skills) yang menurunkan risiko dampak psikologis jangka panjang (Brooks, H, *et all*. 2023)

Intervensi berbasis sekolah yang difokuskan pada literasi kesehatan mental dan manajemen stres telah terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, serta mekanisme pencarian bantuan (help-seeking) pada remaja di berbagai konteks. Meta-analisis dan tinjauan sistematis memperlihatkan bahwa program sekolah dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan dalam beberapa kasus, meskipun efek untuk pengurangan stres bersifat bervariasi tergantung desain intervensi (universal vs. selektif), durasi, serta

keterlibatan guru dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, desain program pengabdian yang berorientasi pada kebutuhan lokal, mudah diimplementasikan oleh tenaga pendidik, dan berfokus pada keterampilan praktis manajemen stres akan memiliki peluang lebih besar untuk berdampak (Feiss, R, *et all*. 2019)

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya di bidang pariwisata, menghadapi tantangan yang tidak ringan. Mereka tidak hanya dibebani oleh tuntutan akademik dan praktik industri, tetapi juga oleh ekspektasi terhadap performa kerja profesional yang menuntut keterampilan interpersonal dan pelayanan prima. Beban ini, jika tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen stres dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, dapat berpotensi menyebabkan gangguan psikologis yang berdampak pada prestasi belajar, hubungan sosial, serta kesiapan mereka memasuki dunia kerja (Sukmawati & Yulianti, 2021).

Kondisi ini juga dirasakan oleh siswa/i SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatera Barat, yang dalam kesehariannya harus menghadapi tekanan akademik, praktik industri, serta kehidupan sosial yang kompleks. Selain itu, pengaruh media sosial, tuntutan pencitraan diri, serta tekanan dari lingkungan keluarga dan masyarakat semakin memperberat kondisi psikologis mereka. Sayangnya, literasi mengenai kesehatan mental di kalangan remaja masih tergolong rendah. Banyak siswa yang tidak mampu mengenali gejala stres atau gangguan emosional, sehingga tidak tahu cara menangani atau mencari bantuan yang tepat (Indrawati, 2020).

Konteks SMK Pariwisata Aisyiyah Sumatera Barat menempatkan tantangan unik: siswa selain mempersiapkan diri untuk dunia kerja di sektor pariwisata juga perlu mengelola beban praktik, magang, dan eksposur pelayanan pelanggan — semua ini

menuntut regulasi emosi dan ketahanan mental. Oleh sebab itu, program edukasi yang menggabungkan aspek literasi kesehatan mental (pengenalan tanda-tanda masalah, stigma, dan cara mencari bantuan) dengan keterampilan manajemen stres (teknik relaksasi sederhana, perencanaan waktu, dan strategi problem-solving) relevan dan aplikatif bagi siswa SMK vokasi (Raniti, M., *et all.* 2022).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan menyediakan intervensi edukatif komprehensif yang kontekstual, melatih siswa untuk mengenali tanda-tanda masalah mental, mengajarkan teknik pengelolaan stres yang mudah dipraktikkan, serta mendorong iklim sekolah yang suportif sehingga siswa lebih mudah mencari bantuan bila diperlukan. Harapannya, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun keterampilan coping dan mengurangi hambatan stigma terhadap kesehatan mental di lingkungan sekolah. Bukti dari studi implementasi di LMIC menunjukkan bahwa program yang melibatkan guru dan materi yang disesuaikan secara budaya cenderung lebih berkelanjutan dan efektif.

## METODE

### 1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatera Barat dengan sasaran utama siswa kelas X dan XI. Sasaran dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah yang menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres dalam menghadapi tuntutan akademik dan persiapan dunia kerja.

### 2. Pendekatan dan Strategi Pelaksanaan

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif edukatif (*participatory learning and action*) yang

mengutamakan interaksi dua arah antara narasumber dan peserta melalui pemaparan materi, diskusi, simulasi, dan praktik langsung teknik manajemen stres.

## 3. Tahapan Kegiatan

### a. Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan kepala sekolah.
- Menyusun materi edukasi kesehatan mental dan manajemen stres berbasis kebutuhan peserta.
- Mempersiapkan media edukasi (powerpoint, leaflet, video relaksasi, dan modul ringkas).

### b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi utama:

#### Sesi 1: Ice Breaking

- Ice breaking untuk membangun suasana kondusif dan mengurangi kecanggungan.

#### Sesi 2: Penyampaian Materi Edukasi

- Materi tentang Pengertian kesehatan mental, tanda gangguan mental pada remaja, stigma, dan pentingnya mengenali emosi, Manajemen stres, sumber stres pada pelajar vokasi, strategi coping adaptif, dan pentingnya dukungan sosial.
- Media pendukung: contoh kasus, dan tanya jawab interaktif.

#### Sesi 3: Praktik Teknik Relaksasi

- Simulasi teknik pernapasan diafragma.
- Latihan relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*).
- Peserta diarahkan melakukan praktik secara langsung yang dipandu oleh tim pengabdian.

#### Sesi 4: Diskusi dan Konseling Mini

- Peserta diberikan kesempatan menyampaikan pengalaman pribadi secara sukarela.
- Tim PkM dan guru memberikan respon edukatif dan motivasional.

### c. Tahap Evaluasi

- Observasi partisipatif terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan dan keaktifan peserta dengan tanya jawab.

## HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Kesehatan Mental dan Manajemen Stres Bagi Siswa/I SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatera Barat” telah dilaksanakan pada hari Jum’at, 24 Oktober 2025 bertempat di aula sekolah. Jumlah peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari 25 siswa kelas X dan XI serta 5 orang guru pendamping/ Bimbingan Konseling. Kegiatan berlangsung selama 3 jam dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah serta antusiasme tinggi dari para peserta. Kegiatan PkM ini dilakukan dalam 3 tahap.

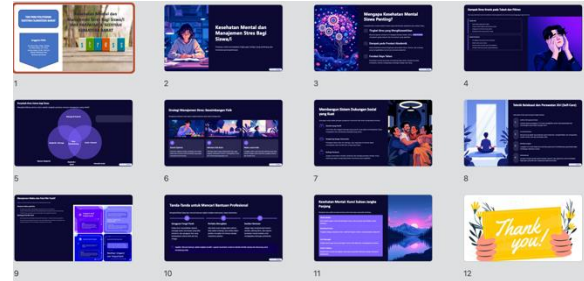
### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dimulai dari pengurusan surat kesediaan dari mitra dalam hal ini SMK Pariwisata Aisyiyah Sumatera Barat



Gambar 1. Penandatanganan Surat Kesediaan Mitra

kemudian dilanjutkan dengan koordinasi atau diskusi dengan mitra dalam hal ini Kepala Sekolah mengenai teknis pelaksanaan PkM, serta pembagian peran masing-masing. Anggota Tim PkM menyiapkan bahan presentasi, video, konsumsi, absensi dan lembar tanya jawab.



Gambar 1. Bahan Presentasi

### 2. Tahapan pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2025 di SMK Pariwisata Aisyiyah Sumatera Barat. Kegiatan diawali dengan kata sambutan dari Kepala Sekolah dalam hal ini diwakilkan oleh ibu Hj. Fauriza, S.Pd dalam kata sambutannya beliau menyampaikan bahwa sangat mengapresiasi kegiatan edukasi kesehatan mental ini karena sejalan dengan komitmen sekolah dalam membentuk siswa yang sehat secara emosional dan siap bersaing di dunia kerja. Sangat besar harapan beliau setelah dilakukan sosialisasi oleh tim PkM maka siswa/i dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mental serta membentuk budaya sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis.



Gambar 2. Kata Sambutan Dari Kepala Sekolah

Kegiatan selanjutnya sepetah kata dari tim PkM Politeknik ‘Aisyiyah Sumatera Barat, dalam hal ini disampaikan oleh ketua PkM ibu Ns. Nova Rita, S.Kep., M.Kep pada

kesempatan ini beliau memantik dengan pertanyaan apakah siswa/i apakah sudah mengetahui apa itu kesehatan mental dan manajemen stres? serentak siswa/i menjawab kalau mereka telah mengetahui, akan tetapi saat ditanya apakah mengetahui bagaimana pengelolaannya, siswa/i menjawab kalau mereka tidak mengetahui bagaimana cara pengelolaan kesehatan mental dan manajemen stres tersebut. Pada kesempatan ini ketua tim menyampaikan bahwa melalui kegiatan ini, Tim PkM ingin memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik dan dunia kerja dengan cara yang sehat dan adaptif serta harapan beliau kegiatan ini menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi yang tangguh secara mental, memiliki daya juang tinggi, dan mampu mencapai potensi terbaiknya.



**Gambar 3.** Kata Sambutan Dari Ketua PkM

Kegiatan selanjutnya dilakukan interaksi awal antar siswa/i untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan wawasan mereka tentang kesehatan mental dan manajemen stres.



**Gambar 4.** Siswa/i melakukan interaksi awal

Selanjutnya dilakukan pemaparan materi tentang kesehatan mental dan manajemen stres oleh Tim PkM yang diberikan oleh ibu Sri Nova Deltu, S.P., M.Sc dibantu oleh ibu Astrina Aulia, S.K.M., M.K.K.K materi yang diberikan adalah mengapa Kesehatan mental perlubagi siswa/i, dampak stress pada tubuh dan pikiran, penyebab utama stress pada siswa, strategi manajemen stress, Teknik relaksasi dan perawatan diri, manajemen waktu dan pola pikir positif, Kesehatan mental kunci sukses jangka Panjang.



**Gambar 5.** Paparan Materi Dari Tim PkM

Pada paparan materi tim PkM menampilkan beberapa Foto dan meyampaikan bahwa melihat kondisi saat sekarang yang semakin maju dan berkembang diiringi dengan terbukannya informasi media massa dapat mempengaruhi kesehatan mental dan stres pada remaja

karena itu sangat penting bagi siswa/i untuk melakukan pengelolaan terhadap kesehatan mental dan manajemen stres. Sebagai salah satu sekolah yang berada di lingkungan Muhammadiyah dan 'Aisyiyah maka edukasi kesehatan mental dan manajemen stres penting dilakukan bagi siswa karena sejalan dengan nilai-nilai Kemuhammadiyah dan ke'Aisyiyahan yang menekankan keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani sebagai wujud manusia berkemajuan. Melalui edukasi ini, siswa dibimbing untuk mengelola emosi secara islami serta membangun ketangguhan mental sebagai bekal menjadi generasi yang berdaya guna dan berakhlakul karimah. Selama pemberian materi diselingi dengan praktek rileksasi melalui pernafasan yang diikuti oleh seluruh siswa/i, kepala sekolah, dan guru. Pratek rileksasi ini didampingi oleh mahasiswa dan tim PkM.

Selanjutnya tim PkM melakukan diskusi terbuka dengan para siswa/i, kepala sekolah, guru dan pegawai. Pada diskusi ini siswa/i sangat antusias dalam bertanya dan mengemukakan argumen mereka terkait kesehatan mental dan manajemen stres. Berdasarkan pertanyaan dan argumen siswa/i tim PkM dapat mengetahui dan mengkaji pengetahuan dan wawasan siswa/i tentang Kesehatan mental dan manajemen stres sesudah mereka diberikan materi dan edukasi dilakukan.

### 3. Tahapan evaluasi

Setelah dilakukan kegiatan edukasi terakhir dilakukan tahapan evaluasi. Tahapan evaluasi dilihat dari interaksi aktif peserta PkM, dalam melakukan praktek rileksasi dan mengajukan pertanyaan yang diajukan dan diskusi yang dilakukan secara bersama siswa/i.



Gambar 6. Siswa/i Antusias Pratek Rileksasi dan Tanya Jawab

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut rata-rata pengetahuan dan wawasan siswa/i berada pada kategori terampil. Selain itu dilihat dari antusiasme siswa/i sangat tinggi dan siswa/i sudah mulai mengetahui apa itu kesehatan mental dan manajemen stres hingga strategi yang dapat dilakukan dalam mengendalikan dan pengelolaan kesehatan mental dan stres pada remaja siswa/i SMK.



Gambar 7. Foto Bersama Tim PkM

## KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) edukasi kesehatan mental dan manajemen stres bagi siswa/i SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatera Barat

sangat penting untuk dilakukan terutama pada kondisi yang serba maju sekarang dimana informasi terbuka luas dimedia massa, edukasi dilakukan oleh dosen keperawatan, dosen Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta dosen Bisnis Jasa Makanan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat. Mitra kegiatan ini adalah SMK Pariwisata Aisyiyah Sumatera Barat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang edukasi kesehatan mental dan manajemen stres bagi siswa/i SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatera Barat telah berhasil meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mengenali serta mengelola kondisi psikologis secara sehat. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka sebagai generasi muda yang menghadapi tantangan akademik dan sosial di era modern. Melalui pendekatan edukatif dan praktik relaksasi, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga mampu menerapkan teknik manajemen stres secara langsung. Kegiatan ini sejalan dengan nilai-nilai Aisyiyah dan Muhammadiyah yang menekankan keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani sebagai wujud manusia berkemajuan, sehingga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk generasi yang tangguh mental, berdaya juang tinggi, dan berakhlakul karimah.

## REFERENSI

- Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2015). *Pengantar Psikologi* (16th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Brooks, H., Irmansyah, I., Syarif, A. K., Pedley, R., Renwick, L., Rahayu, A. P., ... & Bee, P. (2023). Evaluating a prototype digital mental health literacy intervention for children and young people aged 11–15 in Java, Indonesia: a mixed methods, multi-site case study evaluation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 79.
- Damayanti, R., & Wulandari, R. (2020). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIMAS)*, 4(1), 45–52.
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., ... & Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 48(9), 1668-1685.
- Gunarsa, S. D. (2006). *Psikologi Remaja dan Perkembangannya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A. A. (2017). *Pendidikan Kesehatan Mental Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- IKementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kemdikbudristek.
- Indrawati, S. (2020). Literasi Kesehatan Mental di Kalangan Remaja: Tantangan dan Solusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 34–40.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2021). *Modul Pembinaan Karakter Siswa: Sehat Mental, Sehat Jiwa*. Jakarta: Direktorat SMP.
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2018). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Oktaviani, R. (2022). Peran Sekolah dalam Pencegahan Gangguan Mental pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(2), 87–94.
- Saputra, Y. (2021). Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi untuk Remaja

- Sekolah. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 3(1), 12–19.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Hoboken: Wiley.
- Sukmawati, N., & Yulianti, R. (2021). Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja: Pencegahan Dini Gangguan Psikologis di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 45–52
- WHO. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Greenberg, J. S. (2016). *Comprehensive Stress Management* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Imran, N., Rahman, A., Chaudhry, N., & Asif, A. (2022). Effectiveness of a school-based mental health intervention for school teachers in urban Pakistan: a randomized controlled trial. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 16(1), 33.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- OECD. (2021). *Supporting Students' Mental Health through Schools*. OECD Publishing.
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., ... & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC public health*, 22(1), 2152.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools: What Does the Evidence Say?* Health Promotion International, 26(S1), i29-i69.
- Yuliawati, D., & Handayani, D. (2020). Efektivitas Pendidikan Psikososial terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi UMM*, 8(1), 55–65.