

## Sosialisasi Manajemen Stress dan Efikasi Diri Pada Remaja Desa Sangubanyu

Fatchan Maulana<sup>1</sup>, Reza Fatimatul Faizah<sup>1</sup>, Asri Chalimatu Chusnia<sup>1</sup>, Astuti Ammallia<sup>2</sup>, Putri Nur Anisah<sup>2</sup>, Lanang Damarjati<sup>3</sup>, Simo Wibowo<sup>3</sup>, Safitri Rahayu<sup>4</sup>, Bernika Nafa Dimiati<sup>4</sup>, Arum Ratnaningsih<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Purworejo

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo

<sup>3</sup>Program Studi Teknik Informasi, Universitas Muhammadiyah Purworejo

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Purworejo

Email korespondensi: [fatchanma.11@gmail.com](mailto:fatchanma.11@gmail.com)

| Informasi Artikel                                                                                                                                                                             | Absrak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Artikel dikirim: 4 Februari 2025<br/>Artikel direvisi: 13 Februari 2025<br/>Artikel diterbitkan: 19 Februari 2025</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Kesehatan mental, manajemen stress, remaja</p> | <p><i>Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja di Desa Sangubanyu, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo, dalam mengelola kesehatan mental dan stres. Melalui sosialisasi dan pelatihan, remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, identifikasi faktor penyebab stres, serta strategi untuk menghadapi dan mengelola stres. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif dengan melibatkan remaja secara aktif dalam diskusi dan pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dan kemampuan mereka dalam mengelola stres, terutama yang disebabkan oleh tekanan akademik, konflik keluarga, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Kegiatan ini juga menghasilkan rekomendasi untuk melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas dalam program berkelanjutan guna mendukung kesehatan mental remaja. Dampak positif dari program ini diharapkan dapat dipertahankan melalui pelatihan lanjutan dan kolaborasi dengan berbagai pihak terkait.</i></p> |

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Sangubanyu, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang dalam masa transisi, seringkali menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun sosial. Namun, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan akses terhadap layanan yang mendukung masih terbatas di daerah pedesaan. Hal ini dapat berdampak pada perkembangan psikososial remaja, termasuk potensi munculnya masalah seperti stres, kecemasan, atau bahkan depresi. Oleh karena itu, program kerja kesehatan mental untuk remaja di Desa Sangubanyu dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang kesehatan mental kepada

remaja di Desa Sangubanyu, serta membangun lingkungan yang mendukung melalui partisipasi aktif masyarakat. Dengan pendekatan partisipatif, program ini melibatkan remaja sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka sendiri. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengurangi stigma negatif yang seringkali melekat pada masalah kesehatan mental, sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan jika diperlukan. Melalui kegiatan seperti workshop, diskusi kelompok, dan sesi konseling, remaja akan dibekali dengan keterampilan dasar untuk mengelola emosi dan stres, serta memahami pentingnya menjaga keseimbangan mental.

Selain fokus pada remaja, program ini juga melibatkan peran aktif orang tua dan masyarakat sekitar. Orang tua sebagai pihak terdekat dengan remaja memiliki peran krusial dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka. Oleh karena itu, program ini juga mencakup sesi edukasi untuk orang tua tentang cara mengenali tanda-tanda gangguan mental pada remaja dan bagaimana



memberikan dukungan yang tepat. Dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat, diharapkan terbentuk lingkungan yang lebih peduli dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental remaja.

Kajian literatur menunjukkan bahwa program intervensi kesehatan mental berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala gangguan mental pada remaja. Namun, program serupa yang pernah dilaksanakan di daerah pedesaan seringkali menghadapi kendala seperti kurangnya partisipasi aktif dari remaja dan keterbatasan sumber daya. Oleh karena itu, program ini dirancang dengan pendekatan yang lebih inklusif dan kreatif, seperti penggunaan seni terapi dan kegiatan interaktif, untuk menarik minat remaja dan memastikan partisipasi mereka. Selain itu, program ini juga mengintegrasikan kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, seperti Puskesmas setempat dan lembaga swadaya masyarakat, untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang.

Relevansi dan urgensi program ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Jika tidak segera ditangani, masalah kesehatan mental dapat berdampak serius pada perkembangan psikososial remaja, termasuk penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan risiko bunuh diri. Program ini juga penting untuk mengurangi stigma negatif terhadap gangguan mental dan membangun lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Melalui program ini, diharapkan remaja di Desa Sangubanyu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat membangun kesadaran kolektif di masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial bagi remaja dalam menghadapi tantangan psikologis. Dengan demikian, program ini tidak hanya bermanfaat bagi remaja secara individual, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih peduli dan mendukung terhadap isu kesehatan mental di Desa Sangubanyu. Kebaruan dari program ini terletak pada pendekatan partisipatif yang melibatkan remaja secara aktif, serta penggunaan metode edukasi kreatif seperti seni terapi dan diskusi kelompok yang dirancang khusus untuk menarik minat remaja. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di daerah lain dengan kondisi serupa.

#### METODE/ PROSEDUR PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi Kesehatan Mental dengan

tema jaga mentalmu mari tumbuh bersama Desa Sangubanyu. Metode yang dilakukan adalah memberikan sosialisasi kepada para remaja dari Karang Taruna diberbagai dusun Desa Sangubanyu yang dimana menghadirkan pemateri yang seorang ahli dalam bidang softskills dan pengembangan diri serta memberikan pengantar materi dan memberikan penjelasan terkait bagaimana untuk mengeli diri sendiri dengan memahami potensi diri serta mengatasi masalah pribadi dan juga memberikan berbagai wawasan terkait gangguan mental.

Kegiatan ini berlokasi di Aula SASANA SABA Desa Sangubanyu. Alasan memilih lokasi tersebut dikarenakan tempat yang strategis untuk berkumpulnya para masyarakat. Kriteria sasaran kegiatan ini adalah Para remaja Karang Taruna yang terdiri tingkat SMP dan SMA, dikarenakan masa remaja adalah masa dimana merka sedang mencari jati dirinya serta dengan emosional yang belum stabil, dan rasa ingin tahu yang lebih besar.

Alasan memilih dan mengadakan program kerja ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental. Supaya memberikan keterampilan mengelola stres dan meningkatkan efikasi diri serta membantu para remaja menghadapi tantangan hidup yang lebih baik. Dengan hadirnya Tim KKN PG 18 mengadakan Sosialisasi "Kesehatan Mental Jaga Mentalmu, Mari Tumbuh bersama Desa Sangubanyu". Dengan adanya relasi dengan seorang ahli softskills dan pengembangan diri dapat mempermudah dalam koordinasi perencanaan kegiatan tersebut dari awal hingga akhir acara tanpa adanya miskomunikasi.

#### RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu memberikan sosialisasi kesehatan dan manajemen stress pada remaja di Desa Sangubanyu, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo. Adanya sosialisasi mengenai kesehatan mental dan manajemen stres memberikan pengaruh positif bagi remaja di Desa Sangubanyu. Remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami strategi dalam menghadapi stres. Tabel 1 memaparkan hasil sosialisasi kesehatan mental dan manajemen stress pada remaja.

**Tabel 1. Hasil Sosialisasi Kesehatan Mental dan Manajemen Stress**

| No | Materi                    | Hasil                                                                     |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Memahami kesehatan mental | Remaja memahami pengertian dan pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan |

|   |                                                   |                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Identifikasi ciri-ciri individu yang sehat mental | Remaja mengetahui ciri-ciri pada individu yang memiliki kesehatan mental baik         |
| 3 | Memahami faktor-faktor penyebab stress            | Remaja mengetahui faktor apa saja yang bisa menyebabkan terjadinya stress pada remaja |
| 4 | Cara menghadapi stress                            | Remaja mengetahui cara yang perlu dilakukan untuk menghadapi stres                    |
| 5 | Cara menjaga kesehatan mental                     | Remaja mengetahui cara yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental            |

Penelitian ini menghasilkan bahwa remaja di Desa Sangubanyu menghadapi berberapa tantangan dalam menjaga kesehatan mental. Faktor pertama yang menyebabkan stres di kalangan remaja meliputi tekanan akademik. Remaja merasa kewalahan dengan beban waktu dan tugas yang diberikan di sekolah, berada pada lingkungan pertemanan yang tidak sehat seperti malas mengerjakan tugas dan sering meninggalkan kelas, selain itu terdapat beberapa remaja yang merasa stress karena sudah harus memikirkan jenjang karir ke depan. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan temuan Rohayati et al (2022) pada remaja di pesantren bahwa tekanan akademik pada remaja berhubungan dengan kegiatan pembelajaran di pesantren yang sangat padat, lingkungan pertemanan yang tidak mendukung, bahkan beban mengambil keputusan untuk melanjutkan pesantren atau pindah ke sekolah biasa. Tekanan ini menimbulkan beberapa reaksi pada diri remaja seperti perasaan sedih, marah, menangis, emosional bahkan kesulitan dalam berkonsentrasi ketika belajar.

Faktor kedua yang memengaruhi stress remaja di Desa Sangubanyu adalah konflik keluarga. Terdapat beberapa konflik keluarga yang dialami remaja seperti tidak adanya dukungan penuh dari orang tua untuk anak, masalah ekonomi bahkan perceraian orang tua. Hal ini menjadikan anak merasa terbebani dan kurang nyaman dengan kondisi yang ada di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraisyah et al (2024) konflik keluarga memberikan trauma bagi remaja, konflik keluarga menjadikan sikap emosional yang tidak terkontrol, membatasi perkembangan remaja, menjadikan tidak percaya diri akan kapasitas dirinya, dan takut menghadapi tantangan yang terjadi di masa depan.

Faktor ketiga yang memengaruhi stress remaja di Desa Sangubanyu ialah sosial media. Remaja lebih

banyak menghabiskan waktu dirumahnya untuk bersosial media dibandingkan bermain bersama keluarga atau temannya, bahkan beberapa diantara mereka sering mengalami insomnia atau gangguan jam tidur akibat bermain sosial media. Hal ini sejalan dengan temuan Lubis et al (2024) bahwa meningkatnya penggunaan sosial media memberikan pengaruh negatif bagi kesehatan mental remaja seperti kecemasan, gangguan tidur bahkan depresi. Adanya penggunaan media sosial yang berlebihan memengaruhi sudut pandang terhadap diri remaja, bahkan merusak kemampuan remaja dalam melakukan hubungan interpersonal secara sehat karena lebih banyak berinteraksi secara maya dibandingkan berinteraksi dalam dunia nyata.

Berbagai faktor yang menyebabkan stress pada remaja telah diketahui. Sehingga penting memberikan strategi manajemen stress yang baik agar kesehatan mental tetap terjaga. Hal ini bertujuan supaya remaja tetap mampu menjalani kehidupan tanpa adanya tekanan-tekanan yang mengganggu. Remaja yang tidak memiliki strategi manajemen stres yang baik cenderung mengalami kecemasan berlebih dan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dari sesi diskusi yang dilakukan selama kegiatan sosialisasi, ditemukan bahwa remaja yang mengikuti sosialisasi secara aktif lebih mampu mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta memiliki keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki rasa percaya diri yang baik. Hal ini menyadarkan remaja lainnya akan pentingnya membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental.

Beberapa strategi yang diajarkan dalam sosialisasi untuk menjaga kesehatan mental dan manajemen stress yang mengacu pada pendapat Surani et al (2024) bahwa strategi menjaga kesehatan mental dilakukan dengan cara berusaha mengenali diri, memilih lingkungan yang positif, latihan relaksasi, serta berbicara dengan teman atau keluarga mengenai perasaan yang dialami. Selain itu, mengurangi paparan terhadap media sosial yang berlebihan juga menjadi langkah penting untuk menjaga kesehatan mental.

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental dan manajemen stress memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup. Dengan adanya sosialisasi, remaja mendapatkan informasi yang lebih baik mengenai strategi mengelola stress.

Untuk meningkatkan efektivitas sosialisasi, perlu adanya kerja sama antara keluarga, sekolah, dan komunitas. Program edukasi yang berkelanjutan mengenai kesehatan mental harus diperkenalkan

kepada remaja agar mereka memiliki keterampilan yang memadai dalam menghadapi tekanan hidup.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi



Gambar 2. Penyerahan sertifikat pemateri

### Simpulan

Program yang dilakukan di Desa Sangubanyu berfokus kepada kegiatan pengabdian masyarakat dan sosialisasi berkaitan dengan pengelolaan kesehatan mental serta pengurangan stres remaja. Dalam hal ini, para remaja, tidak saja diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan paket kesehatan jiwa, namun juga diberikan teknik coping skill. Melalui kegiatan diskusi, pelatihan, dan penyuluhan, para remaja mulai mampu mengelola emosi, bersosialisasi dengan cara yang sehat, serta mulai dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Program ini berhasil mendorong para remaja untuk lebih peduli dengan masalah kehidupannya dan mendukungnya menyelesaikan masalah yang dihadapinya melalui dukungan keluarga dan orang yang berada di sekitarnya.

Data yang didapat dalam program ini menegaskan gambaran kondisi jauh dari harapan, terutama, beban pendidikan seperti, tekanan stres yang dihadapi oleh remaja dalam kehidupan di Desa Sangubanyu, yang bersumber dari, tekanan belajar, masalah hubungan antar keluarga, dan penggunaan internet untuk bersosial. Para remaja diharapkan dapat lebih baik lagi dalam menerapkan cara perencanaan coping yang telah diberikan, antara lain, kenal diri sendiri, lingkungan, mengontrol paparan media, dan menerapkan strategi menghadapi tantangan hidup.

Rekomendasi terkait permasalahan ini yaitu untuk Pemerintah Daerah dan institusi pendidikan bisa menggunakan beberapa rekomendasi yang dapat dikemukakan kepada mereka adalah tetap memberikan perhatian lebih dengan anggaran tambahan untuk program kesehatan mental yang dapat diintegrasikan di sekolah. Dan untuk keluarga

bisa disarankan orang tua untuk lebih aktif memberikan dukungan emosional kepada anak-anak mereka, termasuk mengawasi penggunaan media sosial dengan bijak. Dan untuk remaja diharapkan agar mereka terus menerapkan strategi manajemen stres yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mempertahankan dampak positif, perlu diadakan pelatihan lanjutan yang melibatkan remaja, orang tua, dan komunitas. Selain itu, modul pelatihan kesehatan mental dapat dikembangkan dan disebarluaskan sebagai panduan mandiri. Kolaborasi dengan pihak lain, seperti lembaga swasta atau organisasi non-pemerintah, juga dapat diperluas untuk memperkuat serta memperluas dampak program ini ke daerah lain yang menghadapi tantangan serupa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini serta penyusunan artikel ilmiah yang membahas tentang manajemen stres dan efikasi diri pada remaja.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Sangubanyu atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan untuk melaksanakan program ini. Dan Penghargaan yang setinggi-tingginya kami tujukan kepada masyarakat sasaran, khususnya para remaja yang berpartisipasi dalam program ini, atas keterlibatan aktif, keterbukaan, dan semangat mereka selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kami menghargai kerja sama tim yang telah menunjukkan dedikasi tinggi, serta para narasumber ahli yang telah memberikan wawasan dan bimbingan dalam pengembangan program.

Semoga kolaborasi dan dukungan ini dapat terus berlanjut di masa depan untuk memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N., Azzahra Lathifah, Hasrafu, & Andina Fadillah. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907.
- Nuraisyah, B., Abidin, Z., Hidayati, A. F., & Febriyana, A. I. (2024). Analisis Dampak Keluarga Broken Home Pada Perilaku Siswa. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 144–152. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/IHSANIKA/article/view/801>
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajjah, N. (2022). Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46–56. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i1.2367>
- Surani, D., Noning, F., Siti, L., Yasir, G., Tiva, R., Bangsa, U. B., Sultan, U., Tirtayasa, A., Piksi, P., Serang, I., Islam, U., &

SUBADRANA: Simposium Pemberdayaan Masyarakat dan Komunitas

Vol 1 No. 1 Februari 2025

Banten, N. (2024). *PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMK PGRI 4*. 252–258.