

Psikoedukasi Pengelolaan Distress dan Mekanisme Coping pada Siswa SMKN 1 Majalengka

**Tiara Rosie Chandra Hidayat¹, Tika Nur Islah Holifah², Ratus Ismawati³,
Ridha Habibah⁴, Pipih Muhopilah⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia

Received : 25 September 2025, Revised : 1 Oktober 2025, Published : 10 Oktober 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Pipih Muhopilah

E-mail: pipihmuhopilah@lecturer.univypib.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi mengenai stres, distress, dan strategi coping adaptif pada siswa. Kegiatan dilaksanakan pada 35 siswa kelas XI RPL SMKN 1 Majalengka dengan metode psikoedukasi yang meliputi identifikasi kebutuhan, pengembangan materi, penyampaian melalui presentasi dan diskusi, praktik coping (relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, komunikasi), serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat stres siswa meningkat menjelang masa akhir sekolah, dipengaruhi oleh tekanan keluarga maupun pribadi terkait tuntutan ekonomi, persaingan akademik, hingga masalah keluarga seperti perceraian, hubungan percintaan, kondisi fatherless, dan kesulitan ekonomi. Stres tampak dalam bentuk kecemasan, hopeless, bingung, overthinking, dan pesimis. Melalui psikoedukasi, siswa memperoleh pemahaman mengenai pentingnya coping sehat, seperti olahraga, tidur cukup, menyalurkan hobi, pernapasan dalam, dan mindfulness, sehingga dapat membantu mereka mengelola stres secara lebih adaptif.

Kata kunci - stres, distress, strategi coping, psikoedukasi, murid

Abstract

This community service program aimed to provide socialization regarding stress, distress, and adaptive coping strategies for students. The activity was carried out with 35 eleventh-grade students of the Software Engineering Department (RPL) at SMKN 1 Majalengka using a psychoeducation method that included needs assessment, material development, delivery through presentations and discussions, coping practice (relaxation, mindfulness, time management, communication), and evaluation. The results showed that students' stress levels increased as they approached the end of school, influenced by family and personal pressures related to economic demands, academic competition, and family problems such as divorce, romantic relationships, fatherlessness, and financial difficulties. Stress was manifested in the form of anxiety, hopelessness, confusion, overthinking, and pessimism. Through psychoeducation, students gained an understanding of the importance of healthy coping, such as exercise, adequate sleep, pursuing hobbies, deep breathing, and mindfulness, which can help them manage stress more adaptively.

Keywords - stress, distress, coping strategies, psychoeducation, students

How To Cite : Hidayat, T. R. C., Holifah, T. N. I., Ismawati, R., Habibah, R., & Muhopilah, P. (2025). Psikoedukasi Pengelolaan Distress dan Mekanisme Coping pada Siswa SMKN 1 Majalengka . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(2), 985–990. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.561>

Copyright ©2025 Tiara Rosie Chandra Hidayat, Tika Nur Islah Holifah, Ratus Ismawati, Ridha Habibah, Pipih Muhopilah

PENDAHULUAN

Distress dan stres adalah dua kondisi yang sangat umum dan dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan fisik seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Distress adalah suatu kondisi emosional yang tidak nyaman yang dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan fisik seseorang. Distress dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kehilangan, perubahan besar dalam hidup, atau pengalaman traumatis (Sarafino & Smith, 2014). Ketika seseorang mengalami distress, mereka dapat mengalami gejala-gejala seperti kesedihan, kecemasan, dan kelelahan, serta dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan fisik mereka (Taylor, 2012).

Sedangkan stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan hidup, perubahan besar dalam hidup, atau pengalaman traumatis (Atkinson et al., 2000). Ketika seseorang mengalami stres, mereka dapat mengalami gejala-gejala seperti kecemasan, kesedihan, dan kelelahan, serta dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan fisik mereka (Sarafino & Smith, 2014). Jika stres tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penyakit kronis (WHO, 2020).

Proses terjadinya gangguan mental biasanya dimulai dari paparan faktor-faktor penyebab seperti genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Faktor genetik mencakup riwayat keluarga, sedangkan faktor biologis melibatkan ketidakseimbangan kimia otak. Faktor psikologis seperti pengalaman traumatis atau stres berat, serta faktor lingkungan seperti tekanan sosial dan ekonomi, juga berkontribusi signifikan (Atkinson et al., 2000). Respon terhadap gangguan mental melibatkan evaluasi dan adaptasi individu terhadap stressor yang dihadapi. Respon ini bisa bersifat emosional (cemas, depresi), kognitif (pikiran negatif), fisiologis (peningkatan denyut jantung), atau perilaku (menghindar, agresif) (Taylor, 2012). Gejala gangguan mental beragam, seperti kesedihan berkepanjangan, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi (WHO, 2020).

Secara teori, gangguan mental dapat dijelaskan melalui berbagai pendekatan. Misalnya, teori stres transaksional Lazarus dan Folkman yang menekankan evaluasi individu terhadap stressor, atau teori aktivasi fisiologis yang menjelaskan dampak stres pada tubuh (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014).

Dampaknya meluas, termasuk kesehatan mental (depresi, kecemasan), fisik (gangguan kardiovaskular), sosial (isolasi), dan produktivitas (penurunan kinerja) (Taylor, 2012). Penanganannya mencakup strategi coping berbasis masalah dan emosi, seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, atau konsultasi profesional untuk mendapatkan terapi psikologis atau obat-obatan yang tepat (Sarafino & Smith, 2014). Memahami gangguan mental dan faktor penyebabnya menjadi kunci untuk mencegah dampak lebih lanjut (WHO, 2020).

Mekanisme coping adalah suatu proses yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dan mengelola stres, distress, dan tekanan hidup lainnya (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan menggunakan mekanisme coping yang efektif, individu dapat mengatasi stres dan distress, serta meningkatkan keseimbangan mental dan fisik mereka (Taylor, 2012). Mekanisme coping sangat penting dalam mengatasi stres dan distress, karena stres dan distress dapat mempengaruhi keseimbangan mental dan fisik individu, serta dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Sarafino & Smith, 2014). Stres dan distress dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan hidup, perubahan besar dalam hidup, atau pengalaman traumatis (Atkinson et al., 2000). Jika stres dan distress tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penyakit kronis (WHO, 2020). Mekanisme coping perilaku melibatkan strategi untuk mengubah perilaku, seperti menghilangkan perilaku yang tidak sehat, meningkatkan perilaku yang sehat, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi situasi yang menantang (Sarafino & Smith, 2014).

Hasil survey yang kami dapatkan ketika psikoedukasi di JL. Raya Tonjong-Pinangraja No.55, Cicenang, Kec. Cigasong, Kab. Majalengka Prov. Jawa Barat menunjukkan bahwa tingkat stress meningkat secara signifikan menjelang masa akhir sekolah mereka, yaitu saat dimana mereka memiliki tekanan dari keluarga maupun pribadi untuk mencari pekerjaan untuk menstabilkan ekonomi keluarga mereka. Selain itu beberapa siswa mengalami stress karena adanya persaingan akademik. Tingkat stress pada siswa bukan hanya dari faktor akademik, masalah keluarga seperti perceraian, masalah ekonomi, percintaan dalam hubungan dan fatherless juga dapat menjadi pemicu stress yang signifikan

pada siswa. Stress pada siswa dapat terlihat dalam berbagai bentuk, mulai dari kecemasan, hopeless, bingung, overthinking, dan pesimis. Penting bagi siswa untuk memiliki mekanisme coping yang sehat untuk mengatasi stress, seperti berolahraga, tidur yang cukup, melakukan hobi, pernapasan dalam, dan mindfulness, dapat membantu mereka mengatasi stress dengan lebih baik. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang distress dan dampaknya terhadap kesehatan mental, memberikan pengetahuan mengenai berbagai mekanisme coping yang efektif, meningkatkan keterampilan siswa-siswi dalam menerapkan strategi coping yang sehat untuk mengelola stress, mendorong keberanian mereka dalam mencari dukungan sosial yang dapat membantu menghadapi tekanan stress, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional melalui penerapan teknik-teknik coping yang efektif.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat mengenai distress dan mekanisme coping ini dilaksanakan pada Kamis, 16 Januari 2025, di SMKN 1 Majalengka. Kegiatan ini melibatkan tiga peneliti utama yang bertanggung jawab atas jalannya pengabdian pada Masyarakat ini. Partisipasi dalam pengabdian Masyarakat ini adalah 30 siswa kelas XI dari jurusan Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) SMKN 1 Majalengka.

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, di mana para peneliti menyampaikan materi terkait distress psikologis dan strategi coping kepada peserta. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai stress, kecemasan, serta depresi, sekaligus membahas berbagai cara yang dapat diterapkan untuk mengatasi tekanan psikologis, terutama dalam menghadapi tantangan di bidang pendidikan, khususnya dalam jurusan RPL.

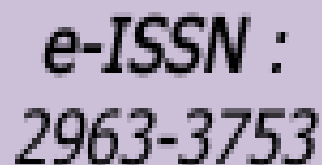
Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini akan memberikan gambaran mengenai sejauh mana pemahaman siswa terhadap distress dan mekanisme coping yang mereka gunakan. Data yang diperoleh akan dianalisis lebih lanjut untuk menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi program dukungan kesehatan mental di SMKN 1 Majalengka, sehingga siswa jurusan RPL dapat lebih efektif dalam mengelola tekanan psikologis serta mengembangkan strategi coping yang adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan, baik akademik maupun non-akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dan tanggapan para siswa, diketahui bahwa psikoedukasi mengenai stress, distress, dan mekanisme coping memberikan dampak positif yang nyata. Siswa merasa lebih memahami perbedaan antara stress dan distress, termasuk bagaimana mengenali gejala serta faktor yang memicunya. Mereka juga menyatakan menjadi lebih mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal tekanan emosional yang dialami, sehingga dapat segera mengambil langkah untuk mengatasinya.

Selain itu siswa merasakan peningkatan kemampuan dalam mengelola stress melalui strategi coping yang sehat. Beberapa teknik yang diajarkan, seperti mindfulness, pernapasan dalam, relaksasi, dan manajemen waktu, dinilai sangat membantu mereka menenangkan pikiran dan emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi. Siswa juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun pihak sekolah ketika mengalami kesulitan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta keterampilan praktis untuk menghadapi stress dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan tidak hanya memperluas pengetahuan siswa, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menjaga kesejahteraan psikologis.

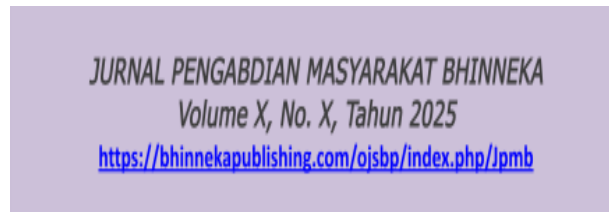


e-ISSN :
2963-3753

Gambar 1. Para Siswa Memperhatikan Pengenalan Materi Psikoedukasi



Gambar 2. Para Siswa Memperhatikan Pemaparan Terhadap Strategi Coping Stress



Gambar 3. Para Siswa Mempraktekkan Strategi Coping Stress

Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan, siswa memperoleh berbagai manfaat yang signifikan. Mereka mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai cara membedakan stress dan distress, termasuk mengenali tanda-tanda awal yang muncul dalam diri mereka. Pengetahuan ini membantu siswa menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional mereka sendiri sehingga dapat segera melakukan langkah pencegahan sebelum stres berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Selain itu, siswa juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi sehari-hari. Berbagai Teknik coping seperti mindfulness, Latihan pernapasan, relaksasi, serta manajemen waktu diajarkan dan dipraktekkan secara langsung, sehingga mereka memiliki strategi yang dapat digunakan saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Hal ini membuat siswa merasa lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan emosi ketika berhadapan dengan masalah akademik maupun pribadi.

Siswa juga merasakan peningkatan kepercayaan diri untuk mencari dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, maupun guru, Ketika menghadapi kesulitan. Mereka menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan kebutuhan, yang pada akhirnya memperkuat hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini memberikan manfaat yang nyata berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mental. Dengan bekal tersebut, siswa menjadi lebih baik siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan hasil pelaksanaan psikoedukasi, siswa merasakan banyak manfaat yang berhubungan dengan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stress dan distress. Salah satu manfaat utama yang dirasakan adalah kemampuan mereka untuk membedakan antara stress yang bersifat positif (eustress) dan stress yang berdampak negatif (distress). Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa menjadi lebih peka dalam mengenali kondisi emosional mereka sendiri, sehingga dapat memahami kapan stress berfungsi sebagai pendorong motivasi dan kapan stress mulai mengarah pada kondisi yang merugikan. Pemahaman ini sejalan dengan konsep yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap suatu situasi akan mempengaruhi cara mereka merespon stressor.

Siswa juga memperoleh pengetahuan tentang berbagai strategi coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-teknik seperti latihan pernapasan dalam, mindfulness, dan manajemen waktu dipraktekkan secara langsung, sehingga mereka tidak hanya memahami teori tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat digunakan saat menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kabat-Zinn (2003) yang menekankan bahwa mindfulness mampu menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Manfaat lainnya adalah meningkatnya keberanian siswa untuk mencari dukungan sosial Ketika mengalami tekanan, baik dari teman, keluarga, maupun pihak sekolah. Hal ini penting karena dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang efektif dalam mencegah dampak negatif distress. Temuan ini mendukung teori coping Lazarus dan Folkman, yang menyebutkan bahwa pencarian dukungan sosial merupakan bagian dari emotion-focused coping, yaitu strategi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional.

Selain itu, siswa juga merasakan dampak positif terhadap positif terhadap kesejahteraan mental mereka. Mereka melaporkan merasa lebih tenang, fokus, dan mampu mengontrol emosi setelah mempraktikkan teknik coping yang diajarkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Safitri dan Dewi (2019) yang menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan coping dapat menurunkan persepsi stress akademik pada remaja. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini bukan hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan nyata yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat membantu mereka dalam mencegah berkembangnya distress yang lebih serius dan menjaga kesejahteraan mental, sesuai dengan konsep kesehatan mental positif yang menekankan pentingnya keseimbangan antara pikiran, emosi, dan perilaku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai stress, distress dan mekanisme coping yang dilaksanakan di SMKN 1 Majalengka memberikan hasil yang positif. Berdasarkan pelaksanaan dan respon siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada siswa kelas XI RPL cenderung meningkat menjelang masa akhir sekolah. Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk segera bekerja demi membantu perekonomian keluarga, persaingan akademik, serta masalah pribadi dan keluarga, termasuk perceraian, kehilangan figur ayah (fatherless), dan kesulitan dalam hubungan interpersonal.

Stress yang dialami siswa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, rasa putus asa, kebingungan, overthinking, dan sikap pesimis. Melalui psikoedukasi, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai perbedaan antara stress yang masih bersifat positif (eustress) dan distress yang bersifat merugikan. Mereka juga memperoleh pengetahuan tentang gejala dan dampak yang dapat muncul apabila stress tidak dikelola dengan baik. Stress yang dialami siswa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, rasa putus asa, kebingungan, overthinking, dan sikap pesimis. Melalui psikoedukasi, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai perbedaan antara stress yang masih bersifat positif (eustress) dan distress yang bersifat merugikan. Mereka juga memperoleh pengetahuan tentang gejala dan dampak yang dapat muncul apabila stress tidak dikelola dengan baik.

Kegiatan ini membekali siswa dengan berbagai teknik coping yang sehat dan adaptif, seperti mindfulness, latihan pernapasan, manajemen waktu, menjaga pola tidur, berolahraga, serta menyalurkan hobi. Pemahaman dan keterampilan ini membuat siswa lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi secara konstruktif. Psikoedukasi ini juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun pihak sekolah ketika menghadapi tekanan yang berat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan praktis untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Hal ini menjadi langkah awal yang penting dalam mencegah berkembangnya distress yang lebih serius serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Setelah pengabdian ini siswa dapat menerapkan teknik coping yang telah dipelajari, seperti mindfulness, pernapasan dalam, dan manajemen waktu, secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa juga lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta berani mencari dukungan dari teman, keluarga, maupun guru ketika menghadapi masalah agar stress dapat dikelola dengan lebih baik. Sekolah disarankan untuk menyediakan program pelatihan mekanisme coping stress atau program dukungan kesehatan mental yang mudah diakses oleh siswa. Hal ini penting untuk membantu siswa yang mengalami tekanan emosional agar mendapatkan pendampingan yang tepat serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada para siswa kelas XI jurusan Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) SMKN 1 Majalengka yang telah bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan psikoedukasi dan observasi. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak di Universitas Yayasan Imam Bonjol Majalengka yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akper Insada. (2022). Dampak distress terhadap kualitas tidur. <https://akperinsada.ac.id>
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2022). *Stress: Understanding the basics*. <https://www.apa.org>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Books.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
(Catatan: Judul "Fight or Flight Response" adalah konsep dari Cannon, tetapi buku aslinya berjudul *The Wisdom of the Body*, bukan "Fight or Flight Response".)
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2016). *Perspectives on personality*. Allyn & Bacon.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Folkman, S. (1997). The dynamics of coping: An interactional model. *American Psychologist*, 52(4), 973–988. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.973>
- Harris, R., O'Moore, K., Kirk, D., & McCoy, S. N. (2016). The impact of stress. [Lengkapi detail jurnal atau penerbit jika ada].
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes*. Jason Aronson.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, S., & Rahmawati, A. (2024). Stres dalam kehidupan sehari-hari remaja. *E-Journal UIN Suska Riau*.
- RSJ Lawang. (2023). Gangguan psikosomatis akibat distress. <https://rsjrw.rsjlawang.com>
- Safitri, M. D., & Dewi, T. S. (2019). Persepsi stres akademik pada mahasiswa. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*.
- Sari, P. (2022). Persepsi dan stres di lingkungan kerja. *ResearchGate*.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (rev. ed.). McGraw-Hill.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Universitas Negeri Semarang. (2023). Pengaruh distress terhadap kesehatan fisik. *Journal UNNES*. <https://journal.unnes.ac.id>