JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

Edukasi Manajemen Stres dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Pencegahan Stres Akademik Siswa/i SMP Negeri 2 Weru

Stress Management Education in Increasing Knowledge about the Prevention of Academic Stress in Students of SMP Negeri 2 Weru

Riza Arisanty Latifah*[1], Muhammad Chaidar[2], Fitriyah[3], Susana[3], Mutia Rahma Aulia[3]
[1,3]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sindang Kasih Majalengka
*e-mail: rizaarisanty@umc.ac.id

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
21.08.2026	19.10.2026	26.10.2026	06.11.2026

Abstract: *Academic stress is a common problem experienced by junior high school students due to the increasing demands of learning. A good knowledge of stress management is needed so that students can prevent and overcome academic stress adaptively. One effort that can be done is through stress management education. This education was held on Monday, May 25, 2026, at SMP Negeri 2 Weru, targeting ninth-grade students. Before the education began, students were given a pretest questionnaire and after the education, students were given a posttest questionnaire. Before the education, most respondents had a knowledge level of 13 students (52%) in the poor category, 7 students (28%) in the sufficient category, and 5 students (20%) in the good category. After the education, there was an increase in the level of knowledge, namely the poor category decreased to 2 students (8%), the sufficient category to 10 students (40%), and the good category increased to 13 students (52%). Stress management education was able to increase the level of knowledge of junior high school students regarding academic stress prevention. This is indicated by the increase in the proportion of students who had good knowledge after being given education.*
Keywords*: Academic stress, Junior high school students, Knowledge level, Stress management*

Abstrak: Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dialami siswa SMP akibat tuntutan belajar yang semakin meningkat. Pengetahuan yang baik mengenai manajemen stres diperlukan agar siswa mampu mencegah dan mengatasi stres akademik secara adaptif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi manajemen stres. Edukasi ini dilaksanakan pada hari senin 25 Mei 2026 di SMP Negeri 2 Weru, dengan sasaran siswa kelas IX. Sebelum edukasi dimulai, siswa diberikan kuesioner *pretest* dan stelah edukasi siswa di berikan kuesioner *posttest*. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 13 siswa (52%), kategori cukup 7 siswa (28%), dan kategori baik 5 siswa (20%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan, yaitu kategori kurang menurun menjadi 2 siswa (8%), kategori cukup menjadi 10 siswa (40%), dan kategori baik meningkat menjadi 13 siswa (52%). Edukasi manajemen stres mampu meningkatkan tingkat pengetahuan siswa SMP mengenai pencegahan stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya proporsi siswa yang memiliki pengetahuan kategori baik setelah diberikan edukasi.
Kata Kunci: Stres akademik, Siswa SMP, Tingkat pengetahuan, Manajemen stres

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti peningkatan beban tugas, ujian, persaingan prestasi, serta penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang baru. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik apabila tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola tekanan belajar. Stres akademik yang tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, gangguan konsentrasi, kecemasan, hingga masalah kesehatan mental (Jagiello *et al*., 2025).

Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada siswa terus meningkat seiring dengan tingginya tuntutan pendidikan, baik yang berasal dari sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, siswa berisiko mengalami burnout akademik,

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

penurunan kesejahteraan psikologis, bahkan gangguan kesehatan mental *(Mardiyanti et al., 2024; Rahmawati et al.,* 2026).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pencegahan stres akademik adalah tingkat pengetahuan siswa mengenai manajemen stres. Pengetahuan yang memadai akan membantu siswa mengenali tanda dan gejala stres, memahami faktor penyebabnya, serta memilih strategi koping yang adaptif (Taufik *et al.*, 2025). Sebaliknya, rendahnya pengetahuan mengenai manajemen stres menyebabkan siswa cenderung menggunakan mekanisme koping yang kurang efektif, seperti menghindari masalah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau melampiaskan emosi secara negatif. Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja sekolah, sehingga peningkatan pengetahuan menjadi salah satu upaya preventif yang penting (Atmaja, 2026)

Edukasi manajemen stres merupakan intervensi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep stres, faktor risiko, dampak stres akademik, serta teknik pengelolaan stres yang sehat, seperti relaksasi, pengaturan waktu, problem solving, pengendalian emosi, dan strategi koping positif. Berbagai kajian sistematis menunjukkan bahwa program psikoedukasi dan manajemen stres di lingkungan sekolah mampu meningkatkan kemampuan koping siswa, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Kilo *et al.*, 2025; Mardiyanti *et al.*, 2024)

Di Indonesia, pelaksanaan edukasi maupun pelatihan manajemen stres di sekolah juga menunjukkan hasil yang positif. Program psikoedukasi pada siswa sekolah menengah terbukti meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik sekaligus membantu mereka mengembangkan strategi menghadapi tekanan belajar secara lebih adaptif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi secara terstruktur dapat menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah untuk mendukung kesehatan mental peserta didik (Lestari *et al*., 2022)

Meskipun demikian, implementasi edukasi manajemen stres pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar program kesehatan sekolah masih berfokus pada kesehatan fisik, sementara aspek kesehatan mental, khususnya pencegahan stres akademik melalui peningkatan pengetahuan siswa, belum menjadi perhatian utama (Rahmawati *et al.*, 2026). Padahal, usia SMP merupakan periode penting untuk membentuk kemampuan regulasi emosi dan keterampilan koping yang akan bermanfaat hingga dewasa. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian mengenai pengaruh edukasi manajemen stres terhadap tingkat pengetahuan siswa SMP dalam pencegahan stres akademik (Kilo *et al.,* 2025). Hasil PKM ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan jiwa di sekolah sekaligus menjadi rekomendasi bagi tenaga kesehatan, guru, dan pihak sekolah dalam menyusun intervensi edukatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa serta mencegah terjadinya stres akademik.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di lapangan terjadi penurunan prestasi akademik di sekolah karena tingginya stres yang dialami para siswa. Data tersebut diperoleh dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan tim pengabdi melalui telaah nilai ulangan semester serta diskusi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 2 Weru. Dalam 1 tahun terakhir, sebanyak 62% dari total 136 siswa kelas IX SMP Negeri 2 Weru mengalami penurunan nilai akademik. Hal ini dibuktikan dari nilai ulangan yang kurang maksimal, serta hasil konseling BK yang menyatakan banyaknya siswa yang mengalami stres dan sering tidak masuk kelas. Hal ini dikarenakan kurangnya edukasi, pengetahuan, serta pengelolaan stres akademik yang baik. Dalam melakukan kegiatan pengabdian ini, tujuan utama yang ingin dicapai adalah meningkatnya pengetahuan siswa/i SMP Negeri 2 Weru tentang manajemen stres sebagai upaya pencegahan stres akademik. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres yang dialami serta keaktifan siswa datang ke sekolah, meskipun aspek tersebut belum diukur secara langsung dalam kegiatan pengabdian ini. Pemberian edukasi ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu solusi program penyokong pemerintah dalam mendukung pelaksanaan sistem pendidikan nasional.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi manajemen stres dengan tema "Mental Sehat, Remaja Hebat" yang dilaksanakan pada hari senin 25 Mei 2026 di SMP Negeri 2 Weru, dengan sasaran siswa kelas IX. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai stres akademik dan strategi manajemen stres yang sehat, sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental pada masa remaja.

1. Persiapan
   a. Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak SMP Negeri 2 Weru terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
   b. Tim menyusun dan menyiapkan materi penyuluhan dalam bentuk slide presentasi (PowerPoint) yang memuat materi mengenai pengertian stres akademik, faktor penyebab dan dampak stres akademik, tanda dan gejala stres, teknik manajemen stres seperti relaksasi, pengaturan waktu, problem solving, dan pengendalian emosi, serta pengantar singkat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental remaja dalam kehidupan sehari-hari.
   c. Tim menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan selama kegiatan, seperti laptop, LCD proyektor, dan ruang pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan
   a. Kegiatan diawali dengan pembukaan, *pretest* dan pengenalan materi penyuluhan kepada peserta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan mengenai stres akademik dan manajemen stres yang disusun oleh tim pengabdi mengacu pada materi edukasi yang diberikan, terdiri atas beberapa pernyataan dalam bentuk pilihan ganda. Kuesioner yang sama diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) edukasi untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta, dengan kategori tingkat pengetahuan dibagi menjadi kurang, cukup, dan baik berdasarkan persentase jumlah jawaban benar.
   b. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif menggunakan media slide presentasi agar siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.
   c. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa menyampaikan pendapat serta mengajukan pertanyaan terkait kesehatan mental remaja.
   d. Siswa secara aktif berpartisipasi dalam diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai gangguan mental, pengelolaan emosi, gangguan bipolar, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada remaja.
3. Evaluasi
   a. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *post test* dan observasi terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung dan melalui sesi tanya jawab setelah penyampaian materi.
   b. Tingkat pemahaman siswa dinilai berdasarkan kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan, memberikan tanggapan selama diskusi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan penyuluhan serta melalui pembagian angket *post test*.
   c. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengelola emosi secara sehat pada masa remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa/i

Tingkat pengetahuan	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Kurang	13	52	2	8
Cukup	7	28	10	40
Baik	5	20	13	52
Total	25	100%	25	100%

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian terhadap 25 siswa SMP sebagaimana disajikan pada Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi manajemen stres, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 13 responden (52%). Selanjutnya, sebanyak 7 responden (28%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, sedangkan hanya 5 responden (20%) yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik.

Setelah diberikan edukasi manajemen stres, terjadi perubahan tingkat pengetahuan yang cukup signifikan. Responden dengan tingkat pengetahuan kategori kurang menurun menjadi 2 responden (8%), sedangkan kategori cukup meningkat menjadi 10 responden (40%). Selain itu, jumlah responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi 13 responden (52%).

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah memperoleh edukasi manajemen stres. Penurunan proporsi responden dengan pengetahuan kurang yang diikuti dengan peningkatan proporsi responden pada kategori baik mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai manajemen stres sebagai upaya pencegahan stres akademik.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi manajemen stres, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori kurang (52%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep stres akademik, faktor penyebab, dampak, maupun strategi yang dapat digunakan untuk mengelola stres secara efektif (Madigan *et al.,* 2024). Rendahnya pengetahuan tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi atau edukasi mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah. Padahal, masa remaja merupakan periode yang rentan mengalami tekanan akademik akibat meningkatnya tuntutan belajar, tugas sekolah, maupun harapan orang tua terhadap prestasi akademik (Vogelaar *et al.*, 2024).

Setelah dilakukan edukasi manajemen stres, terjadi peningkatan yang cukup nyata pada tingkat pengetahuan siswa. Jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 52%, sedangkan kategori kurang menurun dari 52% menjadi 8%. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa edukasi merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cara mengenali, mencegah, dan mengelola stres akademik.

Peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi sejalan dengan Daulay et al., (2022)yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu informasi. Semakin banyak informasi yang diterima melalui proses pendidikan atau penyuluhan kesehatan, maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang. Edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk pemahaman, sikap, dan perilaku individu terhadap suatu masalah kesehatan (Rahmawati *et al.,* 2026).

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Atmaja, (2026) yang menemukan bahwa pengetahuan mengenai manajemen stres memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung mampu menerapkan strategi koping yang lebih adaptif sehingga memiliki risiko lebih rendah mengalami stres yang berat.

Selain itu, penelitian Taufik *et al.,* (2025)melalui systematic literature review menjelaskan bahwa psikoedukasi mengenai manajemen stres mampu meningkatkan pengetahuan, kemampuan koping, serta ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Program edukasi yang dilakukan secara terstruktur terbukti efektif dalam menurunkan risiko stres akademik pada peserta didik.

Temuan analisis ini juga sejalan dengan hasil systematic review Ahmad *et al.*, (2022) yang menyimpulkan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan atau psychoeducation memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam mengelola stres. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman mengenai stres, tetapi juga

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

membantu siswa mengembangkan strategi penyelesaian masalah, manajemen waktu, relaksasi, dan pengendalian emosi (Jagiello *et al.,* 2025).

Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa edukasi manajemen stres merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMP mengenai pencegahan stres akademik. Semakin baik tingkat pengetahuan siswa mengenai manajemen stres, maka semakin besar peluang siswa untuk menerapkan perilaku koping yang positif sehingga dapat meminimalkan dampak negatif stres terhadap proses belajar maupun kesehatan mental (Triyuliasari *et al.,* 2025).

Namun demikian, pengabdian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi dan belum mengevaluasi perubahan perilaku maupun tingkat stres akademik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi tindak lanjut (follow-up) sehingga dapat diketahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut berpengaruh terhadap perubahan perilaku dan penurunan tingkat stres akademik siswa.

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ditampilkan pada Gambar 1 (penyampaian materi), Gambar 2 (sesi tanya jawab), dan Gambar 3 (dokumentasi kegiatan):



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre dan *post test* terdapat adanya perbedaan yang cukup signifikan dari tingkat pengetahuan dan pemahaman responden di SMP Negeri 2 Weru sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi tentang manajemen stres. Kenaikan pemahaman responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi 13 responden (52%). Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang pencegahan dan manajemen stres akademik. Kegiatan ini baru mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa, sehingga peningkatan minat belajar dan prestasi akademik di sekolah masih merupakan harapan jangka panjang yang belum dibuktikan secara langsung dalam kegiatan pengabdian ini dan perlu dikaji lebih lanjut melalui evaluasi tindak lanjut (follow-up). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan bermanfaat bagi peserta pengabdian karena mereka akan dididik bagaimana mengenali stres yang sedang dialami, dan bagaimana usaha menangani stres

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3363-3368
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1376

itu sendiri. Seluruh rangkaian kegiatan disambut dengan antusias oleh siswa yang terlibat, dan mereka berharap kegiatan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan mereka.

Rekomendasi untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya dapat mengembangkan topik penyuluhan tentang "Psikoedukasi Manajemen Stres pada Siswa" dengan melibatkan psikolog. Hal ini karena pada saat pelaksanaan pengabdian banyak siswa yang berkonsultasi mengenai keluhan-keluhan yang dialami dan sebenarnya dibutuhkan orang yang ahli di bidangnya yaitu psikolog untuk dapat membantu menginterpretasikan gejala dan keluhan yang dialami siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, T. H. B., Meriç, M., & Ayasrah, M. (2022). The Effect of Psychoeducational Stress Management Interventions on Students Stress Reduction: Systematic Review. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*, *2022*(25), 41–57. https://doi.org/10.7358/ecps-2022-025-hass

Atmaja, N. T. (2026). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres dengan Tingkat Stres pada Remaja SMPN 1 Kota Bandar Lampung melakukan percobaan mengakhiri hidup . Kondisi ini memperkuat urgensi penelitian mengenai*. *4*(April).

Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). The role of guidance and counseling service in helping students with academic stress. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *3*(2), 78–86. https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53821

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, *56*(6), 1836–1869. https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5

Kilo, M. F. H., AS, A. M. Z., Nadira, R. L. S., & Jihan, A. (2025). Edukasi Manajemen Stres untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja di SMPN 19 Palu. *ABDI WITARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 15–20.

Lestari, S. R., Kusuma, R. M., Angreini, M. A., Sulistiyantoro, H., & Supriadi, Y. N. (2022). Edukasi Manajemen Stres Saat Belajar Kepada Peserta Didik Smp N 36 Surabaya Dan Sma N 10 Surabaya Dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dan Pasca Pandemi Covid-19. *Jubaedah : Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, *2*(2), 195–203. https://doi.org/10.46306/jub.v2i2.80

Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, *39*(2), 931–957. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3

Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W. W. (2024). Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, *6*(2), 268–273. https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3564

Rahmawati, D., Maulana, A., Siti, E., Muhopilah, P., & Rachim, R. L. (2026). *Penerapan Edukasi Manajemen Waktu Belajar dalam Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Majalengka*. *4*(3), 4085–4091.

Taufik, H., Agus Efendi, & Akhmad Arif Musadad. (2025). Psychoeducational Media as a Coping Strategy to Alleviate Academic Stress Among High School Students: A Systematic Literature Review. *Proceeding of International Conference On Psychology and Education* , *4*(Icpe), 1–8.

Triyuliasari, A., Ni'matuzahroh, & Anwar, Z. (2025). Stress Management Strategies to Reduce Academic Stress in Modern Islamic Boarding School Students. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, *9*(2), 391–407. https://doi.org/10.35723/ajie.v9i2.201

Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Dusseldorp, E., van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Asscher, J. J., & Westenberg, P. M. (2024). Teaching Adolescents about Stress Using a Universal School-Based Psychoeducation Program: A Cluster Randomised Controlled Trial. *School Mental Health*, *16*(2), 467–482. https://doi.org/10.1007/s12310-024-09651-z