



Pemberdayaan Siswa SMP Melalui Program Psikoedukasi "*Grow Calm, Learn Better*" dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kemampuan Coping Stres

Cucut Arifa Rahman¹, Ni'matuzahroh², Rr Siti Suminarti Fasikhah³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah
e-mail: cucutarifa@webmail.umm.ac.id

Abstrak

Program psikoedukasi "*Grow Calm, Learn Better*" dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan *well-being* siswa dalam menghadapi stres akademik di SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan akademik yang berdampak pada kondisi emosional, regulasi emosi, dan kemampuan *coping* siswa. Kegiatan dilaksanakan terhadap 25 siswa SMP dengan menggunakan kuesioner skala Likert, observasi, dan evaluasi kepuasan peserta sebagai instrumen evaluasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait stres akademik, regulasi emosi, dan *coping* stres, dengan rata-rata skor meningkat dari 2,76 menjadi 4,12. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti mampu mengenali emosi, mengontrol respons emosional, serta menerapkan *coping* positif. Program ini juga memperoleh tingkat kepuasan peserta yang tinggi. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis *mindfulness* dan pembelajaran sosial-emosional efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: *Well-Being, Stres Akademik, Regulasi Emosi, Coping Stres, Psikoedukasi.*

Abstract

The "*Grow Calm, Learn Better*" psychoeducational program was implemented as an effort to improve students' *well-being* in coping with academic stress at SMP Muhammadiyah 06 Dau in Malang Regency. This initiative was prompted by the high level of academic pressure affecting students' emotional state, emotional regulation, and coping skills. The activity was conducted involving 25 junior high school students, using Likert-scale questionnaires, observations, and participant satisfaction evaluations as assessment instruments. The results indicated an improvement in students' understanding of academic stress, emotional regulation, and stress coping, with the average score increasing from 2.76 to 4.12. Additionally, students demonstrated more adaptive behavioral changes, such as the ability to recognize emotions, control emotional responses, and apply positive coping strategies. The program also achieved a high level of participant satisfaction. Thus, *mindfulness*-based psychoeducation and social-emotional learning are effective in enhancing students' psychological *well-being*.

Kata Kunci: *Well-Being, Academic Stress, Emotion Regulation, Stress Coping, Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik yang terus meningkat. Observasi awal di SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan akademik seperti tugas sekolah yang menumpuk, ujian, dan ekspektasi dari guru serta orang tua. Stres akademik ini berdampak pada kondisi emosional siswa, yang ditandai dengan kecemasan, frustrasi, dan kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kondisi ini dikenal sebagai stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya (Pascoe et al., 2020). Stres akademik tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga pada kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis (*well-being*), di mana individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan yang lebih rendah (Julika & Setiyawati, 2019). Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), penurunan konsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* akademik serta gangguan kesehatan mental lainnya (Utami et al., 2026). Kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mempertahankan fungsi psikologis yang positif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Pada masa remaja, tingkat kesejahteraan psikologis yang baik berkontribusi terhadap meningkatnya kemampuan mengatasi tekanan, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah maupun sosial. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya, sehingga upaya untuk meningkatkan *well-being* menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik siswa (Isti'adah & Muhajirin, 2025).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga *well-being* siswa adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang muncul agar sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gross & Ford, 2023). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol respons emosional terhadap tekanan, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, frustrasi, dan kesulitan dalam

menghadapi tekanan. Selain regulasi emosi, kemampuan coping stres juga menjadi faktor penting dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik. Coping stres merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi situasi yang menekan, baik secara kognitif maupun perilaku. (Novitasari & Laili 2025) Coping yang bersifat adaptif, seperti problem solving, berpikir positif, serta mencari dukungan sosial, terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Suldo et al., 2022). Sebaliknya, coping yang maladaptif seperti menghindar atau menarik diri justru dapat memperburuk kondisi stres yang dialami.

Meskipun demikian, tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi emosi dan coping stres yang baik. Banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara mengenali emosi serta strategi dalam mengelola stres akademik. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan psikologis tersebut secara sistematis. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan psikologis siswa adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, serta keterampilan kepada individu terkait permasalahan psikologis tertentu, sehingga individu mampu mengembangkan strategi penanganan yang lebih adaptif (Durlak et al., 2022). Program psikoedukasi berbasis pembelajaran sosial-emosional terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi, kemampuan coping, serta kesejahteraan psikologis siswa. Kemampuan regulasi emosi mengacu pada proses individu dalam mengenali, memahami, mengevaluasi, serta mengelola pengalaman emosinya agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross, 2015).

Namun, tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi emosi dan coping stres yang baik. Banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara mengenali emosi serta strategi dalam mengelola stres akademik. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan psikologis tersebut secara sistematis. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan psikologis siswa adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, serta keterampilan kepada individu terkait permasalahan psikologis tertentu, sehingga individu mampu mengembangkan strategi penanganan yang lebih adaptif (Durlak et al., 2022). Program psikoedukasi berbasis pembelajaran sosial-emosional terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi, kemampuan coping, serta kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan coping stres memiliki hubungan yang erat dengan penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, serta keberhasilan akademik siswa. Individu yang mampu mengelola emosi secara efektif cenderung memilih strategi coping yang lebih adaptif sehingga mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik. Sebaliknya, keterbatasan dalam regulasi emosi sering kali berkaitan dengan penggunaan strategi coping yang kurang efektif, seperti

menghindari masalah atau menyalahkan diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis siswa

Mengingat pentingnya kedua keterampilan tersebut, sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan dukungan kepada siswa melalui program-program yang bersifat preventif dan promotif. Intervensi yang diberikan sejak dini tidak hanya membantu siswa memahami kondisi emosinya, tetapi juga membekali mereka dengan berbagai strategi praktis untuk menghadapi tekanan akademik secara sehat. Robbani (2025) menyatakan bahwa penguatan regulasi emosi dan coping stres di lingkungan sekolah menjadi salah satu upaya yang dapat mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal sekaligus meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Melalui pemberian informasi yang disertai latihan praktis, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai kondisi yang dihadapi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang relevan untuk mendukung kesehatan mental siswa (Anggara & Lismayanti, 2025). Pelaksanaan psikoedukasi di sekolah juga sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikologis siswa. Kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali sumber stres, memahami respons emosional yang muncul, serta mempelajari strategi coping yang lebih adaptif. Penguatan keterampilan tersebut diharapkan mampu membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif sekaligus meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Sukamto et al., 2025).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penyelenggaraan program psikoedukasi menjadi salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kesehatan mental peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga menekankan pengembangan keterampilan psikologis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan program psikoedukasi di lingkungan sekolah diharapkan mampu menjadi upaya preventif dalam meminimalkan dampak stres akademik sekaligus mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

Selain itu, pendekatan psikoedukasi yang dilakukan secara partisipatif dan interaktif, seperti melalui diskusi kelompok, role play, serta refleksi diri, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini memungkinkan siswa tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikan keterampilan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-

hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, program psikoedukasi "Grow Calm, Learn Better" dirancang dan dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan well-being siswa melalui penguatan self-awareness, regulasi emosi, serta kemampuan coping stres. Program ini diharapkan dapat membantu siswa memahami kondisi emosionalnya, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik, regulasi emosi, dan coping stres sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang.

METODE

1. Sasaran dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Senin, 4 Mei 2026 di lingkungan SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang dengan durasi kegiatan ±90 menit. Sasaran kegiatan adalah siswa SMP yang berada pada rentang usia remaja awal, dengan jumlah peserta sebanyak 25 siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi "Grow Calm, Learn Better" terdiri dari tiga tahap utama, yaitu: (1) Tahap Persiapan, meliputi penyusunan modul psikoedukasi, koordinasi dengan pihak sekolah, dan penyiapan instrumen evaluasi berupa kuesioner skala Likert; (2) Tahap Pelaksanaan, berupa pemberian materi psikoedukasi yang mencakup pemahaman stres akademik, regulasi emosi, dan strategi coping stres melalui metode diskusi kelompok, role play, latihan mindful breathing, dan refleksi diri; serta (3) Tahap Evaluasi, meliputi pengisian kuesioner oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman, serta pengisian formulir kepuasan peserta.

3. Instrumen Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat poin (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju) yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan program untuk mengukur perubahan pemahaman peserta terkait stres akademik, regulasi emosi, dan coping stres. Selain itu, dilakukan pula observasi perilaku selama kegiatan berlangsung, serta evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi "Grow Calm, Learn Better" yang dilaksanakan pada siswa SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang menunjukkan hasil yang positif. Hasil ini diperoleh melalui analisis data pre-test dan post-test, observasi selama kegiatan, serta evaluasi kepuasan peserta. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait stres

akademik, regulasi emosi, dan coping stres setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Berikut adalah hasil perbandingan skor pre-test dan post-test:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Aspek	Pre-test	Post-test
Stress akademik	2.80	4.20
Regulasi emosi	2.70	4.10
Coping stress	2.78	4.05
Rata-rata	2.76	4.12

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh aspek mengalami peningkatan skor setelah pelaksanaan psikoedukasi. Rata-rata skor meningkat dari 2,76 menjadi 4,12, yang menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1,36 poin. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman stres akademik, sedangkan peningkatan pada regulasi emosi dan coping stres juga menunjukkan hasil yang signifikan. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif pada siswa. Pada awal kegiatan, sebagian siswa terlihat pasif, kurang percaya diri, dan belum mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan. Namun, setelah mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi, mampu mengungkapkan perasaan yang dialami, serta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali emosi.

Latihan *mindful breathing* yang diberikan juga memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional siswa. Siswa terlihat lebih tenang, lebih fokus, serta mampu mengontrol respons emosional setelah mengikuti latihan tersebut. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan penggunaan strategi coping yang lebih adaptif, seperti berbicara dengan teman, berpikir positif, serta mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Evaluasi kepuasan peserta menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi mendapatkan respon yang sangat positif dari siswa.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta terhadap program Psikoedukasi

Aspek	Skor
Materi mudah dipahami	4.40
Kegiatan menarik	4.30
Fasilitator jelas	4.36
Manfaat pelatihan	4.34
Rata-rata	4.35

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor kepuasan peserta sebesar 4,35 yang menunjukkan bahwa kegiatan berada pada kategori sangat baik. Aspek materi memperoleh skor tertinggi, yang menunjukkan bahwa penyampaian materi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi "Grow Calm, Learn Better" efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta perilaku adaptif siswa dalam menghadapi stres akademik. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata pre-test dan post-test pada seluruh aspek yang diukur, yaitu stres akademik, regulasi emosi, dan coping stres. Peningkatan skor

dari 2,76 menjadi 4,12 menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman yang cukup signifikan setelah mengikuti intervensi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi psikologis siswa, khususnya dalam memahami kondisi emosional dan strategi pengelolaan stres. Psikoedukasi memberikan pengetahuan dasar yang penting bagi siswa untuk mengenali sumber stres yang mereka alami serta dampaknya terhadap kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Durlak et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis pembelajaran sosial-emosional mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini juga didukung oleh Taylor et al. (2017), yang menunjukkan bahwa program social and emotional learning (SEL) memberikan dampak positif terhadap kompetensi sosial-emosional, perilaku adaptif, serta prestasi akademik siswa. Jika dilihat lebih rinci, peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sebelumnya belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai sumber dan dampak stres yang mereka alami. Setelah diberikan materi, siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi kondisi stres serta memahami bahwa tekanan akademik merupakan hal yang wajar, namun perlu dikelola dengan baik. Pemahaman ini menjadi langkah awal yang penting dalam proses pengelolaan stres. Menurut Compas et al. (2017), kemampuan individu dalam memahami sumber stres merupakan tahap awal dalam proses appraisal yang menentukan bagaimana seseorang memilih strategi coping yang sesuai. Selain peningkatan pada aspek kognitif, hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif pada siswa. Siswa menjadi lebih aktif dalam kegiatan, lebih berani mengungkapkan perasaan, serta mampu mengenali emosi yang mereka alami. Kemampuan mengenali emosi ini merupakan bagian dari self-awareness yang menjadi dasar dalam regulasi emosi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengontrol respons terhadap situasi yang menekan (Gross, 2015; Brackett et al., 2019).

Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada aspek afektif dan perilaku. Hal ini penting karena perubahan perilaku merupakan indikator bahwa materi yang diberikan telah terinternalisasi dengan baik oleh peserta. Fotis et al. (2025) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam membantu individu mengontrol respons emosional terhadap situasi stres, sehingga individu dapat merespons secara lebih adaptif. Hal tersebut sejalan dengan Gross (2015) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi memungkinkan individu memodifikasi pengalaman dan ekspresi emosinya sehingga mampu menghadapi situasi yang menekan secara lebih adaptif. Latihan mindfulness yang diberikan dalam bentuk mindful breathing juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perubahan kondisi emosional siswa. Setelah mengikuti latihan, siswa terlihat lebih tenang, lebih fokus, serta mampu mengendalikan emosi yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa teknik sederhana seperti mindful breathing dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres secara

langsung. Temuan ini konsisten dengan penelitian Carsley et al. (2018) yang menunjukkan bahwa latihan mindfulness di lingkungan sekolah efektif dalam meningkatkan perhatian, regulasi emosi, dan menurunkan tingkat stres pada peserta didik.

Keberhasilan program psikoedukasi ini tidak terlepas dari pendekatan partisipatif yang digunakan selama kegiatan. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui diskusi kelompok, role play, dan refleksi diri, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diinternalisasikan. Dampak positif dari kegiatan ini sejalan dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat yang mengutamakan transfer pengetahuan dan keterampilan yang aplikatif. Siswa tidak hanya memperoleh pemahaman baru, tetapi juga memiliki bekal keterampilan yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan psikoedukasi sebagai bentuk pengabdian masyarakat memiliki nilai tambah yang signifikan bagi pengembangan kesejahteraan psikologis siswa (Arsita et al., 2025). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif diketahui mampu meningkatkan keterlibatan peserta, retensi materi, dan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Knowles et al., 2020). Selain itu, tingginya tingkat kepuasan peserta yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 4,35 juga menjadi indikator keberhasilan program. Tingginya kepuasan menunjukkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami, metode yang digunakan menarik, serta kegiatan dianggap bermanfaat oleh siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta. Kepuasan peserta juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi, karena pengalaman belajar yang positif dapat meningkatkan motivasi siswa untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari (Ryan & Deci, 2020). Siswa yang merasa nyaman dan terlibat dalam kegiatan cenderung lebih mudah menerima dan mengaplikasikan materi yang diberikan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi "Grow Calm, Learn Better" merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan well-being siswa. Program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa terkait stres akademik, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan coping stres yang adaptif. Temuan ini sejalan dengan konsep psychological well-being yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi, mengatasi tekanan, dan mengembangkan fungsi psikologis secara optimal merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis individu (Ryff, 2018). Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan serta cakupan peserta yang masih terbatas pada satu sekolah. Oleh karena itu, kegiatan sejenis diharapkan dapat dikembangkan dan dilaksanakan secara lebih luas, melibatkan lebih banyak sekolah dan peserta, agar manfaat program dapat dirasakan oleh lebih banyak siswa. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi Grow Calm, Learn Better (Sesi Diskusi Kelompok)



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Kegiatan Psikoedukasi Grow Calm, Learn Better



Gambar 3. Kegiatan Psikoedukasi Grow Calm, Learn Better (Sesi Mindful Breathing)

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi "**Grow Calm, Learn Better**" yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 06 Dau Kabupaten Malang berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait stres akademik, regulasi emosi, dan coping stres, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 2,76 menjadi 4,12. Kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku yang positif, di mana siswa menjadi lebih mampu mengenali emosi, mengontrol respons emosional, serta menggunakan strategi coping yang lebih adaptif. Tingkat kepuasan peserta yang tinggi (rata-rata 4,35) menunjukkan bahwa program diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat oleh siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dikombinasikan dengan latihan regulasi emosi dan mindfulness merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan literasi psikologis sekaligus membangun keterampilan adaptif siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil tersebut, program psikoedukasi ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Guru dan konselor diharapkan dapat melanjutkan program ini melalui kegiatan bimbingan dan konseling serta memberikan pendampingan kepada siswa dalam mengelola stres akademik. Selain itu, siswa diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan peserta, serta mengintegrasikan program ini ke dalam kurikulum bimbingan dan konseling sekolah agar dampaknya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian atau kegiatan pengabdian berikutnya disarankan menggunakan desain evaluasi jangka panjang (follow-up) sehingga keberlanjutan perubahan perilaku dan efektivitas program terhadap kesejahteraan psikologis siswa dapat diukur secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, R. D., & Lismayanti, L. (2025). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 861–869.
- Arsita, D., Azahra, F. F., Kumara, K. A. D., & Karyani, U. (2025). Psychoeducation to improve learning motivation at SDN X Surakarta: Psikoedukasi untuk meningkatkan motivasi belajar di SDN X Surakarta. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(5). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v9i5>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), e12496. <https://doi.org/10.1111/spc3.12496>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–

991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). *Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis*. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Fotis, Y., Velagia, F., Baran, D. S., Sitompul, X. M. A. T., Manalu, C. S. C., Butar Butar, C., & Gunawan, R. (2025). *Panduan konseling kelompok dengan pendekatan teknik mindfulness untuk siswa yang mengalami gangguan kecemasan*.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2023). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Annual Review of Psychology*, 74, 153–178. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-094930>
- Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP KHZ Musthafa. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 359–386.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Knowles, M. S., Holton, E. F., III, & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner* (9th ed.). Routledge.
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Suldo, S. M., Thalji-Raitano, A., Kiefer, S. M., & Ferron, J. M. (2022). Conceptualizing high school students' mental health through a dual-factor model. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1817–1836. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00492-5>

- Sukamto, I. S., Sigalingging, L. D., Hanum, A. L., Subekti, A. F., Azizah, R., & Wulandari, R. S. (2025). Psikoedukasi kesehatan mental pada kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. *SEMAR: Jurnal Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 1-9.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Utami, S., Khairani, F., Rizqi, Y. F., & Efendi, U. (2024). Efektivitas model RADEC berbantuan LKPD terhadap kemampuan berpikir kritis siswa pada pembelajaran IPAS di SD. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 11(2), 1478-1483.