

**PENINGKATAN PEMAHAMAN PENGELOLAAN STRES AKADEMIK
SISWA SMA MELALUI PSIKOEDUKASI**

**Naftalen Koanda^{*1}, Nurul Inayah Zainuddin², Aryanna Najwa³, Syeikh Saoud Al
Jibril Nursin⁴, Nadine Claresta⁵, Lidya Landa⁶, Deswinta S.⁷**

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Makassar^{1,2,3,4,5,6,7}

e-mail: naftalenkoanda@universitasbosowa.ac.id

Diterima: 17/08/2026; Direvisi: 14/10/2026; Diterbitkan: 26/10/2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan tantangan psikologis yang kerap muncul ketika tuntutan pembelajaran, tugas, evaluasi, dan ekspektasi prestasi dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki siswa. Literasi yang memadai mengenai stres dan cara pengelolaannya diperlukan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif berbasis sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan pemahaman siswa mengenai pengelolaan stres akademik setelah mengikuti psikoedukasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one-group pretest-posttest* dan dilaksanakan di SMA Negeri 25 Makassar pada 21 Mei 2026. Sebanyak 66 siswa menjadi responden penelitian. Teknik pemilihan peserta adalah *purposive sampling*. Intervensi berupa psikoedukasi mengenai konsep stres akademik, faktor penyebab, gejala, dampak, serta strategi pengelolaan stres. Data dianalisis menggunakan *paired-samples t-test*. Skor pemahaman meningkat dari $M = 5,20$ ($SD = 2,06$) pada *pretest* menjadi $M = 6,92$ ($SD = 1,90$) pada *posttest*. Perbedaan skor signifikan, $t(65) = 7,26$, $p < 0,001$, 95% CI [1,25, 2,20], dengan ukuran efek dalam-subjek yang besar ($dz = 0,89$). Temuan menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi diikuti oleh peningkatan bermakna dalam pemahaman siswa mengenai stres akademik dan strategi pengelolaannya. Penelitian lanjutan perlu menggunakan kelompok pembandingan, instrumen tervalidasi, dan pengukuran tindak lanjut untuk menguji keberlanjutan perubahan dan dampaknya terhadap tingkat stres aktual siswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pemahaman Siswa, Psikoedukasi, Siswa SMA, Stres Akademik

ABSTRACT

Academic stress is a psychological challenge that may emerge when learning demands, assignments, evaluations, and achievement expectations are perceived as exceeding students' available resources. Adequate literacy about stress and its management is therefore important as part of school-based promotive and preventive efforts. This study examined changes in students' understanding of academic stress management after participating in a psychoeducational program. A quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed at SMA Negeri 25 Makassar on May 21, 2026. Sixty-seven students participated in the program, and 66 students had paired pretest and posttest data available for analysis. The participants were selected using *purposive sampling*. The intervention provided psychoeducation on the concept of academic stress, contributing factors, symptoms, consequences, and stress-management strategies. Data were analyzed using a *paired-samples t-test*. The mean understanding score increased from $M = 5.20$ ($SD = 2.06$) at pretest to $M = 6.92$ ($SD = 1.90$) at posttest. The difference was statistically significant, $t(65) = 7.26$, $p < .001$, 95% CI [1.25, 2.20], with a large within-participant effect size ($dz = 0.89$). The findings indicate that



participation in the psychoeducational program was accompanied by a meaningful improvement in students' understanding of academic stress and its management. Future research should employ comparison groups, validated instruments, and follow-up measurements to examine the durability of knowledge gains and their relationship with students' actual stress levels.

Keywords: *Academic Stress, High School Students, Mental Health, Psychoeducation, Student Understanding*

PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah merupakan fase ketika tuntutan perkembangan remaja beririsan dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Siswa harus menyesuaikan diri dengan beban belajar, tugas, ujian, persaingan prestasi, harapan keluarga, serta keputusan pendidikan lanjutan. Dalam situasi tersebut, stres akademik muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melampaui kemampuan atau sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Stres akademik pada siswa sekolah menengah berkaitan dengan berbagai faktor individual dan tuntutan pendidikan. Takril dan Herdi (2022) menemukan bahwa resiliensi akademik dan optimisme berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada siswa kelas X di sekolah berasrama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk bertahan menghadapi kesulitan akademik dan memandang situasi secara optimistis merupakan aspek penting dalam memahami variasi stres akademik pada remaja. Temuan ini menempatkan stres akademik bukan sebagai respons sesaat semata, melainkan sebagai persoalan pendidikan dan kesehatan mental yang memerlukan perhatian sistematis.

Dampak tekanan akademik menjadi lebih penting ketika dikaitkan dengan kesehatan psikologis remaja. Khairunnisa et al. (2021) menemukan bahwa stres akademik dan kecerdasan adversitas secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kesejahteraan sekolah (*school well-being*) siswa SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kesejahteraan siswa dalam menjalani proses pembelajaran. Bukti yang lebih luas datang dari *systematic review* Steare et al. (2023) yang memasukkan 52 studi; 48 studi menemukan hubungan positif antara tekanan akademik atau periode akademik tertentu dan sedikitnya satu *outcome* kesehatan mental, terutama kecemasan dan gejala depresi. Studi longitudinal pada siswa tahun terakhir sekolah juga menunjukkan bahwa stres, depresi, dan kecemasan dapat berfluktuasi sepanjang tahun akademik dan dipengaruhi oleh *test anxiety*, *self-efficacy*, serta keterhubungan dengan lingkungan sosial (Wuthrich et al., 2021). Dengan demikian, tekanan akademik tidak dapat dipisahkan dari agenda kesejahteraan siswa.

Stres akademik juga bersifat multidimensional. Sumber tekanan tidak hanya berasal dari jumlah tugas, tetapi dapat melibatkan persepsi terhadap evaluasi, ketakutan gagal, keterbatasan waktu, perfeksionisme, beban pekerjaan rumah, kualitas relasi sosial, dan tuntutan untuk memenuhi standar tertentu. Nurwela dan Israfil (2022) menjelaskan bahwa stres pada remaja berkaitan dengan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Sementara itu, Haritay et al. (2025) memperlihatkan bahwa stres akademik pada remaja sekolah tetap menjadi fenomena nyata yang berkaitan dengan karakteristik individual dan lingkungan pendidikan. Kompleksitas tersebut menjelaskan mengapa pendekatan terhadap stres akademik tidak seharusnya hanya difokuskan pada pengurangan tugas, tetapi juga pada kapasitas siswa untuk mengenali, memahami, dan merespons tekanan secara adaptif.

Dalam konteks Indonesia, masalah serupa telah dilaporkan pada berbagai jenjang pendidikan. Sari et al. (2022) menemukan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik





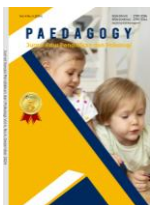
memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa. Sementara itu, Djoar dan Anggarani (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik serta faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademiknya. Penelitian intervensi di Indonesia juga mulai menguji strategi yang lebih aplikatif. Febriani et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu siswa mengelola stres akademik. Meskipun karakteristik sampel dan bentuk intervensi antarpublikasi berbeda, temuan tersebut memperlihatkan bahwa sekolah merupakan arena yang relevan untuk melakukan pencegahan dan penguatan kapasitas siswa sebelum tekanan berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat.

Sejumlah kajian internasional mendukung penggunaan intervensi berbasis sekolah untuk kesehatan mental remaja, tetapi besarnya efek dan kualitas bukti tidak selalu seragam. Daulay et al. (2024) menunjukkan bahwa program kesehatan jiwa berbasis sekolah yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat memperbaiki status emosi siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam mendukung kesehatan psikologis remaja melalui program yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah berpotensi membantu mengurangi stres akademik siswa. Astuti et al. (2022) menemukan bahwa penerapan *art therapy* melalui kegiatan menggambar dan mewarnai di kalangan siswa SMP di Denpasar diikuti penurunan skor stres akademik pada 46 dari 69 peserta (66,7%). Temuan ini mendukung pemanfaatan intervensi terstruktur yang sesuai dengan karakteristik siswa sebagai salah satu upaya pengelolaan stres akademik. Pembaruan *systematic review* oleh Werner-Seidler et al. (2021), serta tinjauan transdiagnostik Wang et al. (2024), kembali menunjukkan potensi intervensi sekolah, tetapi sekaligus menekankan heterogenitas desain, komponen program, *outcome*, dan kualitas implementasi. Karena itu, pertanyaan yang penting bukan hanya apakah program sekolah “efektif”, melainkan *outcome* apa yang diubah, melalui mekanisme apa, dan sejauh mana perubahan tersebut dapat dipertahankan.

Untuk stres akademik secara khusus, *systematic review* Jagiello et al. (2025) mengidentifikasi 31 studi dari 13 negara dan menemukan bahwa kualitas metodologis banyak studi masih terbatas, sementara bukti yang relatif paling konsisten berasal dari intervensi berlandaskan *cognitive-behavioural therapy*. Meta-analisis yang hanya memasukkan *randomized controlled trials* oleh Juhász et al. (2024) juga melaporkan efek kecil tetapi signifikan terhadap stres dan *coping/resiliensi* setelah outlier dikeluarkan. Ng et al. (2024) menemukan dukungan terhadap efektivitas jangka pendek intervensi manajemen stres pada siswa SMA di Amerika Serikat. Temuan-temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa intervensi sekolah dapat bermanfaat, tetapi magnitude perubahan pada stres aktual umumnya tidak besar dan sangat bergantung pada bentuk program serta kualitas implementasinya.

Salah satu pendekatan yang dapat ditempatkan pada tahap promotif-preventif adalah psikoedukasi. Psikoedukasi bertujuan memberikan informasi psikologis yang terstruktur sehingga peserta memiliki bahasa konseptual untuk mengenali pengalaman psikologis, memahami faktor yang berkontribusi, dan mengetahui pilihan respons yang lebih adaptif. Dalam kerangka mental health literacy, pengetahuan merupakan komponen penting yang dapat mendukung pengenalan masalah, sikap terhadap kesehatan mental, dan keputusan mencari bantuan. Namun, pengukuran *mental health literacy* perlu mempertimbangkan aspek yang dinilai serta karakteristik responden. Yuliasari dan Pusvitasari (2023), melalui penelitian





terhadap remaja di Yogyakarta, mengkaji literasi kesehatan mental menggunakan instrumen *Mental Health Literacy Scale* dan menunjukkan relevansi kajian ini dalam memahami literasi kesehatan mental pada kelompok remaja. Scoping review Nobre et al. (2021), *systematic mapping review* Patafio et al. (2021), serta scoping review Marinucci et al. (2023) menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental sekolah berpotensi meningkatkan pengetahuan, tetapi kualitas bukti dan keberlanjutan efeknya bervariasi.

Temuan *systematic review* Ma et al. (2023a) menunjukkan adanya bukti yang cukup menjanjikan bahwa intervensi sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma dalam jangka pendek. Namun, *systematic review* lain dari tim yang sama menunjukkan bahwa peningkatan *help-seeking* tidak selalu mengikuti peningkatan pengetahuan (Ma et al., 2023b). Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan, sikap, *help-seeking*, *coping*, dan gejala psikologis merupakan *outcome* yang berbeda dan tidak dapat dipertukarkan dalam interpretasi. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa stres siswa menurun atau bahwa perilaku *coping* sudah berubah.

Sejumlah studi empiris memperkuat argumentasi tersebut. Program literasi kesehatan mental merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan mendorong perilaku yang mendukung kesejahteraan psikologis. Siregar et al. (2024) menjelaskan berbagai bentuk intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, termasuk upaya yang berkaitan dengan pengetahuan, stigma, dan perilaku mencari bantuan. Sejalan dengan itu, Suryaputri et al. (2024) menunjukkan bahwa program kesehatan mental berbasis sekolah di Indonesia dapat dievaluasi melalui perubahan pengetahuan, perilaku, dan kondisi psikologis siswa. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pelaksanaan program kesehatan mental di sekolah yang terstruktur dan disertai evaluasi terhadap hasil yang dicapai. Pilot study *ProLiSMental* juga menunjukkan potensi psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja (Morgado et al., 2021). Di Jerman, Freñan et al. (2023) melaporkan peningkatan pengetahuan dan *help-seeking efficacy* setelah kurikulum literasi kesehatan mental yang diadaptasi; studi lain menemukan perubahan stigma setelah intervensi yang serupa (Kirchhoff et al., 2023). Instrumen seperti KAMHS juga telah dikembangkan untuk menilai pengetahuan dan sikap kesehatan mental pada anak dan remaja secara lebih terstruktur (Simkiss et al., 2021), dan evaluasi terkontrol terhadap program *Guide Cymru* menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dapat dijadikan *outcome* intervensi sekolah yang terukur (Simkiss et al., 2023).

Pada topik stres yang lebih spesifik, bukti yang paling relevan berasal dari Vogelaar et al. (2024). *Cluster randomized controlled trial* pada 1.613 remaja menunjukkan bahwa psikoedukasi singkat mengenai stres meningkatkan pengetahuan peserta secara lebih besar dibanding kondisi kontrol, tetapi tidak menurunkan stres yang dialami secara langsung. Temuan ini sangat penting secara konseptual: psikoedukasi dapat berhasil sebagai intervensi pengetahuan tanpa harus langsung menghasilkan perubahan gejala. Program pelatihan manajemen stres berbasis sekolah menunjukkan potensi dalam membantu siswa mengenali sumber stres dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasinya. Prasetyo et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan manajemen stres secara signifikan menurunkan tingkat stres siswa baru di sekolah kedinasan. Temuan ini mendukung penerapan program edukasi dan pelatihan manajemen stres yang terstruktur sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa menghadapi tekanan selama proses pendidikan. Sebaliknya, ketika *outcome* yang ditargetkan adalah gejala psikologis atau stres yang lebih nyata, program yang memasukkan keterampilan CBT dan latihan terstruktur cenderung menggunakan dosis intervensi yang lebih intensif,



seperti DISCOVER (Brown et al., 2019), *Study Without Stress* (Jagiello et al., 2022; Lowe & Wuthrich, 2021), dan BESST (Brown et al., 2024). *Pilot study* Kortsch et al. (2025) juga menekankan perlunya menghubungkan edukasi stres dengan strategi manajemen stres yang dapat dipraktikkan oleh siswa.

Berdasarkan peta literatur tersebut, terdapat kebutuhan untuk membedakan secara tegas antara intervensi yang menargetkan pengetahuan dan intervensi yang menargetkan penurunan stres. Naskah kegiatan di SMA Negeri 25 Makassar menyediakan data pretest dan posttest mengenai pemahaman siswa setelah psikoedukasi stres akademik, tetapi tidak menyediakan pengukuran langsung terhadap tingkat stres, resiliensi, regulasi emosi, *coping*, atau *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini memosisikan skor tes sebagai *outcome* pemahaman/pengetahuan dan menghindari klaim bahwa psikoedukasi secara langsung menurunkan stres. Posisi ini sekaligus menjawab kelemahan umum dalam penelitian intervensi, yakni ketidaksesuaian antara konstruk yang diukur dan kesimpulan yang ditarik.

Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan pemahaman siswa mengenai pengelolaan stres akademik sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Secara operasional, hipotesis penelitian menyatakan bahwa skor pemahaman setelah psikoedukasi lebih tinggi daripada skor sebelum psikoedukasi. Nilai tambah penelitian terletak pada evaluasi kuantitatif terhadap psikoedukasi singkat dalam konteks sekolah menengah di Makassar serta pada pembatasan interpretasi secara eksplisit pada *outcome* yang benar-benar diukur. Pendekatan tersebut diharapkan memberikan dasar yang lebih akurat untuk merancang program lanjutan yang menghubungkan literasi stres dengan pelatihan keterampilan *coping* dan evaluasi perubahan stres aktual.

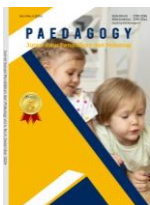
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one-group pretest-posttest*. Dalam desain ini, satu kelompok peserta diukur sebelum pemberian psikoedukasi, kemudian mengikuti intervensi, dan diukur kembali setelah seluruh materi selesai. Desain ini memungkinkan pengujian perubahan skor dalam subjek yang sama, tetapi tidak menyediakan kelompok kontrol sehingga hasilnya tidak dapat digunakan untuk membuat inferensi kausal yang kuat mengenai efektivitas intervensi.

Penelitian dilaksanakan secara luring di SMA Negeri 25 Makassar pada 21 Mei 2026 pukul 09.10-12.40 WITA. Sebanyak 66 siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi. Teknik pemilihan peserta adalah *purposive sampling*. Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh partisipan telah memberikan persetujuan (*informed consent*) untuk mengikuti penelitian. Intervensi diberikan dalam bentuk psikoedukasi tatap muka. Rangkaian kegiatan mencakup pembukaan dan pengenalan, pemutaran video singkat, penyampaian materi, *ice breaking*, diskusi, sesi tanya jawab, dan penutup. Materi meliputi pengertian stres, stres dalam konteks akademik, faktor penyebab stres, macam-macam stres akademik, identifikasi gejala, dampak stres yang tidak terkelola, serta strategi menghadapi stres akademik. Sebelum materi diberikan, peserta mengerjakan pretest; setelah sesi psikoedukasi dan diskusi selesai, peserta mengerjakan posttest menggunakan perangkat tes yang sama. Instrumen pretest dan posttest dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan materi psikoedukasi dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

Analisis dilakukan menggunakan SPSS. Statistik deskriptif berupa mean, standar deviasi, dan *standard error* digunakan untuk menggambarkan skor sebelum dan sesudah psikoedukasi. Perbedaan skor dianalisis menggunakan *paired-samples t-test* dengan taraf





signifikansi $\alpha = 0,05$. Arah perbedaan pada artikel ini disajikan sebagai *posttest* minus *pretest* agar kenaikan skor bernilai positif. Ukuran efek dalam-subjek dihitung sebagai Cohen's $d_z = t/\sqrt{n}$ menggunakan nilai t dan jumlah pasangan data pada output yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis inferensial dilakukan menggunakan 66 pasangan skor *pretest* dan *posttest* yang tersedia pada output penelitian. Secara deskriptif, skor pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Perbedaan skor tersebut memberikan gambaran awal mengenai perubahan pemahaman siswa terkait stres akademik dan strategi pengelolaannya setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Statistik deskriptif yang meliputi nilai *mean*, standar deviasi, dan *standard error* pada kedua pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pemahaman Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Waktu	N	Mean	SD	SE
Pretest	66	5,20	2,062	0,254
Posttest	66	6,92	1,900	0,234

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif skor pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Pada pengukuran awal, diperoleh nilai *mean* sebesar 5,20 dengan standar deviasi 2,062, sedangkan pada pengukuran akhir nilai *mean* meningkat menjadi 6,92 dengan standar deviasi 1,900. Kedua pengukuran melibatkan 66 siswa, dengan *standard error* masing-masing sebesar 0,254 pada *pretest* dan 0,234 pada *posttest*. Perubahan tersebut memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata skor pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Uji *paired-samples t-test* menunjukkan bahwa perbedaan skor sebelum dan sesudah psikoedukasi signifikan secara statistik. Selisih skor dihitung dengan mengurangi skor *pretest* dari *posttest*, sehingga nilai *mean difference* positif sebesar 1,727 menunjukkan peningkatan skor pemahaman setelah intervensi. Interval kepercayaan 95% yang tidak melintasi nol memperkuat hasil pengujian tersebut, sedangkan ukuran efek dalam-subjek (Cohen's d_z) sebesar 0,89 menunjukkan efek yang besar. Hasil analisis ini mengindikasikan adanya perubahan skor pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi, dengan rincian hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Skor Pretest dan Posttest

ΔM	SE	95% CI	t(df)	p	d_z
1,727	0,238	[1,252; 2,203]	7,256 (65)	< 0,001	0,89

Catatan. Selisih dihitung sebagai *posttest* - *pretest*.

Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian bahwa skor pemahaman setelah psikoedukasi lebih tinggi daripada skor sebelum psikoedukasi. Cohen's d_z sebesar 0,89 dihitung dari $t = 7,256$ dan $n = 66$, sehingga menunjukkan perubahan dalam-subjek yang besar pada skala tes yang digunakan. Besarnya efek ini harus ditafsirkan sebagai perubahan skor pemahaman dalam satu kelompok, bukan sebagai estimasi efek kausal terhadap tingkat stres



siswa. Temuan ini juga perlu dipahami dalam konteks pengukuran pemahaman siswa, sehingga tidak secara langsung menggambarkan perubahan tingkat stres aktual yang dialami siswa.

Pembahasan

Temuan utama penelitian adalah adanya peningkatan bermakna pada skor pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi pengelolaan stres akademik. Secara deskriptif, mean skor meningkat dari 5,20 menjadi 6,92, dan pengujian berpasangan menunjukkan selisih yang signifikan dengan ukuran efek dalam-subjek yang besar. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah menerima materi mengenai konsep stres akademik, faktor penyebab, gejala, dampak, dan strategi pengelolaan, siswa mampu memberikan respons yang lebih baik pada tes pemahaman yang digunakan. Dalam batas desain penelitian, kesimpulan yang dapat dipertahankan adalah bahwa partisipasi dalam program diikuti oleh peningkatan pengetahuan/pemahaman; penelitian ini tidak mengukur perubahan tingkat stres aktual.

Pola hasil tersebut konsisten dengan kerangka mental *health literacy* yang menempatkan pengetahuan sebagai outcome yang dapat ditingkatkan melalui pendidikan yang terstruktur. Yuliasari dan Pusvitasari (2023) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental remaja mencakup beberapa domain yang sering dioperasionalkan secara berbeda, sehingga peneliti harus menyebutkan secara jelas domain mana yang dinilai. Nobre et al. (2021) dan Patafio et al. (2021) menunjukkan bahwa program sekolah yang berorientasi pada literasi kesehatan mental paling konsisten menghasilkan perubahan pada pengetahuan dan sikap, sedangkan efek terhadap perilaku mencari bantuan lebih bervariasi. Marinucci et al. (2023) juga menemukan bahwa kualitas studi intervensi literasi kesehatan mental pada anak dan remaja tidak merata, sehingga kesimpulan perlu mempertimbangkan validitas instrumen dan kekuatan desain.

Hasil penelitian ini terutama sejalan dengan Vogelaar et al. (2024), yang mengevaluasi psikoedukasi universal tentang stres melalui *cluster randomized controlled trial* pada 1.613 remaja. Program tersebut meningkatkan pengetahuan tentang stres, tetapi tidak menghasilkan penurunan stres yang dialami secara langsung. Kesamaan pola ini memberi dasar penting bagi interpretasi penelitian sekarang. Informasi mengenai stres dapat dipelajari dalam waktu relatif singkat karena sasaran utamanya bersifat kognitif, sedangkan penurunan stres merupakan *outcome* psikologis yang lebih kompleks dan bergantung pada paparan stresor, keterampilan *coping*, dukungan sosial, kebiasaan belajar, tidur, dan karakteristik individual. Karena itu, peningkatan skor pemahaman tidak boleh diterjemahkan menjadi klaim bahwa siswa telah lebih resilien atau bahwa stres mereka telah berkurang.

Temuan tersebut juga didukung oleh studi literasi kesehatan mental yang lebih luas. Siregar et al. (2024) menunjukkan bahwa kurikulum kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah menengah dan memengaruhi stigma. Suryaputri et al. (2024) memperlihatkan bahwa program literasi kesehatan mental berbasis sekolah juga dapat diimplementasikan dalam konteks Asia Tenggara. Morgado et al. (2021) melalui pilot study ProLiSMental menemukan potensi psikoedukasi untuk pemberdayaan literasi kesehatan mental remaja. Di Jerman, Freñan et al. (2023) melaporkan efek yang kuat pada pengetahuan dan efek sedang pada *help-seeking efficacy* setelah kurikulum yang diadaptasi, sedangkan Kirchhoff et al. (2023) mengevaluasi dampaknya pada stigma. Keseluruhan bukti ini menunjukkan bahwa psikoedukasi paling tepat diposisikan sebagai fondasi literasi, bukan sebagai substitusi bagi terapi atau pelatihan coping intensif.





Dari perspektif pengukuran, peningkatan skor yang ditemukan pada penelitian ini juga menegaskan pentingnya instrumen yang selaras dengan konstruk. Simkiss et al. (2021) mengembangkan KAMHS untuk mengukur pengetahuan dan sikap kesehatan mental pada anak dan remaja, dan Simkiss et al. (2023) menggunakan pengukuran terstruktur dalam evaluasi terkontrol program *Guide Cymru*. Studi tersebut menunjukkan bahwa ketika *outcome* intervensi adalah literasi atau pengetahuan, kualitas instrumen menjadi bagian sentral dari validitas kesimpulan. Pada penelitian sekarang, rincian jumlah butir, format respons, rentang skor, validitas, dan reliabilitas tes belum tersedia. Karena itu, meskipun perbedaan skor secara statistik kuat, interpretasi mengenai kualitas dan cakupan pengetahuan yang meningkat masih harus dilakukan dengan hati-hati sampai informasi psikometrik instrumen dilengkapi.

Secara pedagogis, peningkatan pemahaman dapat dipahami dari desain kegiatan yang menggabungkan beberapa bentuk stimulasi: penjelasan materi, video singkat, *ice breaking*, diskusi, dan tanya jawab. Kombinasi tersebut memberi peluang kepada siswa untuk menghubungkan istilah psikologis dengan situasi akademik yang mereka kenal. Prasetyo et al. (2023) menunjukkan kelayakan intervensi satu sesi untuk manajemen stres remaja di sekolah, sehingga format singkat tidak selalu berarti tidak bernilai. Namun, efeknya lebih logis diharapkan pada kesadaran dan pengetahuan awal. Jika tujuan program diperluas menjadi perubahan perilaku *coping* atau penurunan *distress*, diperlukan latihan yang lebih berulang dan komponen keterampilan yang lebih eksplisit.

Perbedaan antara edukasi dan pelatihan keterampilan tampak jelas pada penelitian intervensi yang lebih intensif. Program *Study Without Stress* menggunakan pendekatan *cognitive-behavioural* untuk menurunkan stres siswa tahun terakhir sekolah dan telah dievaluasi dalam *randomized controlled trial* (Lowe & Wuthrich, 2021) serta studi implementasi sekolah (Jagiello et al., 2022). DISCOVER menggunakan workshop berbasis CBT untuk intervensi dini terhadap kecemasan dan depresi pada remaja yang lebih tua (Brown et al., 2019), sedangkan BESST menyediakan bukti *cluster randomized trial* terhadap workshop CBT yang aksesibel pada remaja usia 16-18 tahun (Brown et al., 2024). Studi-studi ini menunjukkan bahwa ketika sasaran berpindah dari pengetahuan menuju gejala atau distress, program biasanya membutuhkan komponen *kognitif-behavioural*, latihan keterampilan, dan evaluasi *follow-up*.

Pilot study Kortsch et al. (2025) juga mendukung pendekatan manajemen stres menjelang ujian akhir, tetapi menempatkan program dalam konteks tuntutan dan sumber daya siswa. Perspektif ini relevan bagi sekolah karena pengetahuan mengenai stress perlu dihubungkan dengan strategi yang dapat dipraktikkan: penataan waktu, pengaturan tuntutan, penggunaan dukungan sosial, relaksasi, *problem solving*, *cognitive reappraisal*, dan kebiasaan tidur yang sehat. Dalam konteks Indonesia, Febriani et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *time management* dapat menjadi salah satu komponen intervensi stres akademik. Dengan demikian, program di SMA Negeri 25 Makassar dapat dikembangkan menjadi model bertahap: tahap pertama meningkatkan literasi stres, tahap kedua melatih keterampilan *coping*, dan tahap ketiga mengevaluasi perubahan stres aktual serta keberlanjutannya.

Hasil penelitian juga perlu dibaca dalam konteks temuan meta-analitik. Juhász et al. (2024) menemukan bahwa setelah *outlier* dikeluarkan, intervensi manajemen stres sekolah menghasilkan efek kecil tetapi signifikan terhadap stres dan *coping*/resiliensi. Intervensi yang diberikan oleh profesional kesehatan mental atau peneliti cenderung lebih efektif daripada yang diberikan guru, dan intervensi *coping*/resiliensi lebih efektif pada kelompok usia lebih tua, sampel selektif, serta program yang mengandung CBT. Ng et al. (2024) juga menemukan





dukungan terhadap manfaat jangka pendek program manajemen stres pada siswa SMA. Artinya, ukuran efek besar pada skor pengetahuan dalam penelitian satu kelompok ini tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan *effect size* meta-analisis terhadap stres karena konstruk outcome dan desain penelitiannya berbeda.

Systematic review Jagiello et al. (2025) menambahkan konteks penting: dari 31 studi intervensi stres akademik sekolah menengah di 13 negara, banyak penelitian memiliki kualitas metodologis yang lemah, dan bukti terkuat cenderung berasal dari program CBT. Kajian Astuti et al. (2022), Daulay et al. (2024), Wang et al. (2024), dan Werner-Seidler et al. (2021) juga menunjukkan bahwa hasil intervensi sekolah dipengaruhi heterogenitas target, intensitas, fasilitator, dan metode evaluasi. Oleh sebab itu, artikel ini sengaja tidak menggunakan istilah “efektivitas” secara kausal dalam judul. Desain *one-group pretest-posttest* dapat mendeteksi perubahan temporal, tetapi tidak dapat menyingkirkan kemungkinan *testing effect*, *history*, *maturation*, atau faktor lain yang berkontribusi terhadap perubahan skor.

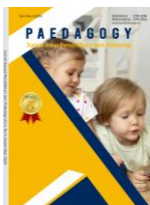
Salah satu ancaman validitas yang paling relevan adalah *testing effect*. Pretest dan posttest menggunakan tes yang sama, sehingga sebagian peningkatan dapat muncul karena peserta mengingat format atau isi pertanyaan, bukan semata-mata karena materi psikoedukasi. Tanpa kelompok kontrol yang mengerjakan tes dua kali tanpa intervensi, kontribusi efek pengulangan tidak dapat diestimasi. Selain itu, posttest diberikan segera setelah program, sehingga hasil dapat merefleksikan *recall* jangka pendek. Literatur evaluasi program sekolah menekankan pentingnya *follow-up* untuk menentukan apakah pengetahuan bertahan dan apakah perubahan tersebut bertranslasi menjadi *outcome* perilaku atau psikologis yang lebih distal (Ma et al., 2023a; Ma et al., 2023b; Wang et al., 2024).

Keterbatasan lain adalah belum tersedianya karakteristik sampel yang memadai. Takril dan Herdi (2022) menunjukkan bahwa *distress* akademik dapat berbeda menurut jenis kelamin, kecenderungan kecemasan, *self-efficacy*, resiliensi, gaya *coping*, dan konektivitas sosial. Haritay et al. (2025) juga menunjukkan pentingnya karakteristik siswa dan konteks sekolah dalam memahami stres akademik. Tanpa data usia, kelas, jenis kelamin, atau karakteristik relevan lainnya, penelitian ini belum dapat menguji apakah peningkatan pemahaman seragam pada seluruh subkelompok siswa. Informasi tersebut perlu ditambahkan jika tersedia agar profil sampel dan batas generalisasi menjadi lebih jelas.

Konsistensi jumlah peserta juga harus diselesaikan sebelum publikasi. Kegiatan dilaporkan diikuti 67 siswa, tetapi *output paired-samples* menggunakan 66 pasangan data. Secara statistik hal ini dapat terjadi apabila satu peserta tidak memiliki data lengkap pada salah satu waktu pengukuran, namun alasan tersebut tidak boleh diasumsikan tanpa dokumentasi. Artikel final perlu menyebutkan alasan eksklusi satu data secara transparan. Transparansi semacam ini penting karena jumlah data yang dianalisis merupakan bagian dari alur validitas internal dan memungkinkan pembaca menilai kemungkinan *attrition* atau *missingness*.

Implikasi praktis penelitian adalah bahwa sekolah dapat menggunakan psikoedukasi stres sebagai lapisan awal program kesehatan mental. Materi dapat diintegrasikan ke layanan bimbingan dan konseling, masa orientasi, kegiatan pengembangan diri, atau program promosi kesehatan mental. Akan tetapi, hasil *systematic review* Ma et al. (2023b) mengingatkan bahwa peningkatan literasi tidak otomatis meningkatkan *help-seeking*. Karena itu, program sekolah sebaiknya tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga menjelaskan jalur bantuan yang tersedia, kapan siswa perlu mencari dukungan, kepada siapa mereka dapat berbicara, dan bagaimana kerahasiaan serta akses layanan dijaga.





Pada level pengembangan program, penelitian ini mendukung model evaluasi bertingkat. Tahap pertama menilai *outcome* proksimal berupa pemahaman, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini. Tahap kedua dapat menilai perubahan *self-efficacy coping*, niat mencari bantuan, atau kemampuan menerapkan strategi. Tahap ketiga menguji *outcome* distal berupa stres akademik, kecemasan, fungsi belajar, atau kesejahteraan pada *follow-up*. Strategi ini sejalan dengan temuan Vogelaar et al. (2024) bahwa pengetahuan dapat meningkat tanpa penurunan stres, dan dengan kajian intervensi yang menunjukkan bahwa *outcome* psikologis memerlukan dosis dan komponen program yang lebih kuat (Brown et al., 2024; Jagiello et al., 2025; Juhász et al., 2024).

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau *randomized controlled trial* apabila memungkinkan. Kelompok kontrol dapat membantu membedakan perubahan yang berkaitan dengan intervensi dari efek pengulangan tes. *Follow-up* beberapa minggu atau bulan diperlukan untuk menguji retensi pengetahuan. Instrumen pemahaman harus dilaporkan validitas dan reliabilitasnya, sementara stres akademik sebaiknya diukur dengan skala yang tervalidasi dan diperlakukan sebagai *outcome* terpisah. Analisis moderator berdasarkan jenis kelamin, kelas, *baseline stress*, atau paparan stres akademik juga dapat memberikan informasi mengenai kelompok siswa yang paling membutuhkan intervensi.

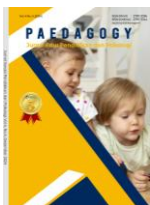
Secara keseluruhan, kontribusi utama studi ini bukan membuktikan bahwa satu sesi psikoedukasi menyelesaikan stres akademik, melainkan menunjukkan bahwa program tersebut berasosiasi dengan kenaikan yang substansial pada skor pemahaman siswa. Kesimpulan yang lebih terukur ini justru meningkatkan kredibilitas artikel karena selaras dengan data yang tersedia. Dengan memperbaiki dokumentasi instrumen, karakteristik sampel, aspek etik, dan alur data 67 menjadi 66, penelitian ini dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan intervensi stres akademik berbasis sekolah yang lebih komprehensif dan diuji dengan desain yang lebih kuat.

KESIMPULAN

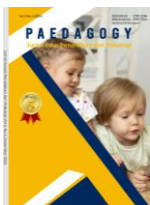
Psikoedukasi pengelolaan stres akademik di SMA Negeri 25 Makassar diikuti oleh peningkatan signifikan pada skor pemahaman siswa. Pada 66 pasangan data yang dianalisis, skor rata-rata meningkat dari 5,20 menjadi 6,92, dengan $t(65) = 7,256$, $p < 0,001$ dan Cohen's $d = 0,89$. Temuan ini mendukung penggunaan psikoedukasi sebagai strategi awal untuk memperkuat literasi siswa mengenai konsep stres akademik, gejala, dampak, dan strategi pengelolaannya. Namun, karena desain penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kontrol dan *outcome* yang diukur adalah pemahaman, hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa tingkat stres, resiliensi, *coping*, regulasi emosi, atau kesejahteraan psikologis siswa telah berubah. Penelitian lanjutan perlu menggunakan kelompok pembandingan, instrumen tervalidasi, dan *follow-up* untuk menguji keberlanjutan peningkatan pengetahuan serta hubungannya dengan perubahan stres aktual dan perilaku *coping*. Sebelum submit, artikel juga perlu melengkapi teknik sampling, karakteristik peserta, rincian instrumen, alasan perbedaan jumlah peserta dan data analisis, pemeriksaan asumsi statistik, serta informasi etik yang telah ditandai dengan sorotan kuning.

DAFTAR PUSTAKA

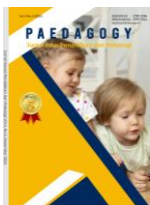
Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Wideasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk



- implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171–183. <https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/jpu/id/article/view/2097>
- Brown, J. S. L., Blackshaw, E., Stahl, D., Fennelly, L., McKeague, L., Sclare, I., & Michelson, D. (2019). School-based early intervention for anxiety and depression in older adolescents: A feasibility randomised controlled trial of a self-referral stress management workshop programme (DISCOVER). *Journal of Adolescence*, 71(1), 150–161. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.009>
- Brown, J., James, K., Lisk, S., Shearer, J., Byford, S., Stallard, P., Deighton, J., Saunders, D., Yarrum, J., Fonagy, P., Weaver, T., Sclare, I., Day, C., Evans, C., & Carter, B. (2024). Clinical effectiveness and cost-effectiveness of a brief accessible cognitive behavioural therapy programme for stress in school-aged adolescents (BESST): A cluster randomised controlled trial in the UK. *The Lancet Psychiatry*, 11(7), 504–515. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38759665/>
- Daulay, W., Nasution, M. L., Purba, J. M., Putri, D. E., & Supriati, L. (2024). Program Kesehatan Jiwa Berbasis Sekolah (PKJ-BS) untuk mencegah resiko masalah emosi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 97–104. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.97-104>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan time management untuk stres akademik siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Freţian, A. M., Kirchhoff, S., Bauer, U., & Okan, O. (2023). The effects of an adapted mental health literacy curriculum for secondary school students in Germany on mental health knowledge and help-seeking efficacy: Results of a quasi-experimental pre-post evaluation study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1219925. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1219925>
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: Findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13, 1631136. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(6), 1836–1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jagiello, T., Wuthrich, V. M., & Ellis, L. A. (2022). Implementation trial of a cognitive behavioural therapy programme for reducing student stress in the final year of secondary school. *British Journal of Educational Psychology*, 92(2), 502–517. <https://doi.org/10.1111/bjep.12460>
- Juhász, Á., Sebestyén, N., Árva, D., Barta, V., Pártos, K., Vokó, Z., & Rákossy, Z. (2024). We need better ways to help students avoid the harms of stress: Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions. *Journal of School Psychology*, 106, 101352. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101352>
- Khairunnisa, D. F., Hidayah, N., & Yuzarion. (2021). The influence of academic stress and adversity intelligence on school well-being. *Journal of Family Sciences*, 6(2), 111–123. <https://doi.org/10.29244/jfs.v6i02.38500>



- Kirchhoff, S., Freţian, A. M., Okan, O., & Bauer, U. (2023). Evaluating the effect of an adapted mental health literacy intervention on mental health related stigma among secondary students in Germany: Results of a pre-post evaluation study. *BMC Public Health*, 23, 1959. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16825-y>
- Kortsch, T., Wegener, N., & Schwake, M. E. (2025). Improving mental health in high school students shortly before their final exams: A pilot study of a stress management intervention. *Frontiers in Education*, 10, 1548425. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1548425>
- Lowe, C., & Wuthrich, V. M. (2021). Randomised controlled trial of Study Without Stress: A cognitive behavioural therapy program to reduce stress in students in the final year of high school. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(2), 205-216. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01099-x>
- Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A.-M. (2023a). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma - A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 230-240. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
- Ma, K. K. Y., Burn, A.-M., & Anderson, J. K. (2023b). Review: School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking - A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(3), 408-424. <https://doi.org/10.1111/camh.12609>
- Marinucci, A., Grové, C., & Allen, K.-A. (2023). A scoping review and analysis of mental health literacy interventions for children and youth. *School Psychology Review*, 52(2), 144-158. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.2018918>
- Morgado, T., Loureiro, L., Rebelo Botelho, M. A., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' empowerment for mental health literacy in school: A pilot study on ProLiSMental psychoeducational intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8022. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Ng, T. J., Ling, J., Robbins, L. B., & Kao, T. A. (2024). Stress management interventions among U.S. high school adolescents: A meta-analysis. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(2), 252-278. <https://doi.org/10.1177/10783903231161608>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10139>
- Patafio, B., Miller, P., Baldwin, R., Taylor, N., & Hyder, S. (2021). A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours. *Early Intervention in Psychiatry*, 15(6), 1470-1501. <https://doi.org/10.1111/eip.13109>
- Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas pelatihan manajemen stress untuk menurunkan stress siswa baru di sekolah ikatan dinas X. *Jurnal Diversita*, 9(1), 113-126. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8941>
- Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas X sekolah menengah atas.



- Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 447–459. <https://journal3.um.ac.id/index.php/fip/article/view/2630>
- Simkiss, N. J., Gray, N. S., Dunne, C., & Snowden, R. J. (2021). Development and psychometric properties of the Knowledge and Attitudes to Mental Health Scales (KAMHS): A psychometric measure of mental health literacy in children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 21, 508. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02964-x>
- Simkiss, N. J., Gray, N. S., Kemp, A. H., Dunne, C., & Snowden, R. J. (2023). A randomised controlled trial evaluating the Guide Cymru mental health literacy intervention programme in year 9 (age 13-14) school pupils in Wales. *BMC Public Health*, 23, 1062. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15922-2>
- Siregar, K. Z. B., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Literature review: Intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1706–1715. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6133>
- Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Arfines, P. P., Rachmalina, R., Idaiani, S., Sitorus, N., Rosha, B. C., Khotimah, E. N., & Setiyawati, D. (2024). The effects of a school-based mental health program on students' knowledge, behavior, and depression: A quasi-experimental study in four Indonesian high schools. *Journal of Population and Social Studies*, 32, 1–18. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/269755>
- Takril, A., & Herdi. (2022). Hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di boarding school. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 139–150. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.05>
- 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>
- Wang, P., Wang, Z., & Qiu, S. (2024). Universal, school-based transdiagnostic interventions to promote mental health and emotional wellbeing: A systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, 47. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00735-x>
- Werner-Seidler, A., Spanos, S., Callear, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christensen, H., & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079>
- Wuthrich, V. M., Belcher, J., Kilby, C., Jagiello, T., & Lowe, C. (2021). Tracking stress, depression, and anxiety across the final year of secondary school: A longitudinal study. *Journal of School Psychology*, 88, 18–30. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.07.004>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental health literacy ditinjau dari Big Five Personality Traits pada remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 7(1). <https://journals.unpad.ac.id/jpsp/article/view/37414>