

Coping Through Aesthetics: Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Stres dan Strategi Coping pada Siswa SMA

Irba Chalisha Amaly¹, Djudiyah²

Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
E-mail: aralyshairba@gmail.com¹, djudiyah@umm.ac.id²

Article History:

Received: 26 Desember 2025

Revised: 01 Januari 2026

Accepted: 18 Januari 2026

Keywords: *Aesthetics, Coping, High School Students, Psychoeducation, Stress.*

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of an aesthetics-based psychoeducation program in improving high school students' understanding of stress and coping strategies. The research employed a one-group pretest-posttest design involving ten student leaders actively engaged in school organizations. The intervention was delivered across five sessions using presentations and simulations combined with aesthetic activities, including music, art, nature visuals, and expressive writing. Understanding of stress was assessed using five short-answer items scored with a 0–5 rubric. The results of the analysis showed a t-test value of $t = -7.184$ with $p < 0.001$. This indicates that there was a significant difference in students' knowledge regarding stress, the factors influencing it, and strategies for managing stress. These findings indicate that aesthetics-based psychoeducation effectively enhances students' conceptual understanding of stress, their ability to identify stressors and reactions, and their knowledge of appropriate coping strategies. The program shows strong potential as a preventive, engaging, and easily implemented educational approach for supporting students' well-being in school settings.*

Kata Kunci: *Coping, Estetika, Psikoedukasi, Stres, Siswa SMA.*

Abstrak: Stres merupakan kondisi yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Mengetahui dengan tepat definisi stres, faktor yang memengaruhi serta upaya untuk mengelola stres dengan baik melalui psikoedukasi diharapkan dapat membantu siswa untuk mencapai *well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis estetika dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA mengenai stres dan strategi *coping*. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan partisipan sebanyak 10 siswa yang aktif berorganisasi. Intervensi diberikan dalam lima sesi melalui metode presentasi dan simulasi yang dipadukan dengan aktivitas estetis, seperti musik, seni, visual alam, dan menulis. Pengukuran pemahaman dilakukan menggunakan angket dengan pertanyaan terbuka. Hasil analisis menunjukkan nilai uji t test ($t = -7,184$) dengan ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan

pengetahuan siswa tentang stress, faktor yang memengaruhi serta cara mengelola stres. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis estetika efektif membantu siswa memahami konsep stres, mengenali pemicu dan responsnya, serta mengidentifikasi strategi *coping* yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini berpotensi menjadi alternatif edukasi preventif yang mudah diterapkan di sekolah.

PENDAHULUAN

Masa remaja sering dianggap sebagai periode pencarian jati diri, namun bagi banyak siswa, masa ini juga identik dengan fase yang penuh tekanan. Remaja mengalami masa yang krusial karena pada fase ini Erikson menyebut bahwa remaja mengalami *psychosocial moratorium* atau fase eksplorasi identitas tanpa tanggung jawab penuh (Santrock, 2012). Remaja mencoba berbagai peran, gaya hidup, dan tujuan, di mana remaja yang berhasil akan memiliki identitas yang kuat (Santrock, 2012). Semua hal ini membuat remaja rentan mengalami stres. Survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (2022) terhadap 5.664 remaja menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga dari semua remaja (34,9%) mengalami suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir.

Penelitian Khilma dan Utami (2024) pada 110 Siswa SMA di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 77 siswa (70%) memiliki tingkat stres akademik tinggi, 15 siswa (13,6%) berada pada kategori sedang, dan 18 siswa (16,4%) berada pada kategori rendah. Penelitian lain dilaksanakan di SMA X, Jakarta pada siswa kelas X-XII, diketahui bahwa dari total 140 responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 80 (57,1%) orang (Gusti et al., 2023). Data dari 90 siswa di salah satu SMA di kota Surakarta, diketahui bahwa 7 (7.8%) siswa mengalami stres ringan, 31 (34.4%) dengan stres sedang, 52 (57.8%) mengalami stres berat (Maiyun & Imamah, 2023).

Peneliti juga telah melakukan asesmen berupa wawancara dan observasi pada 6 orang anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di salah satu SMA X di Kabupaten Barito Selatan, Kalimantan Tengah. Peneliti juga melakukan penyebaran alat ukur awal pada anggota OSIS dan mendapat respon dari 22 anggota. Data yang ditemukan menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dirasakan oleh para siswa baik dari segi akademik maupun dalam kehidupan keseharian mereka. Sebagai pengurus OSIS mereka disibukkan oleh banyaknya kegiatan dan perlombaan, namun mereka juga harus menyeimbangkan tuntutan akademik dari sekolah. Meskipun demikian, tuntutan akademik bukan menjadi penyebab utama dari tekanan yang mereka alami, beberapa yang dilaporkan adalah masalah relasi dengan teman sebaya, terutama dengan sesama anggota OSIS, serta permasalahan dengan diri sendiri dan anggota keluarga.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang ia miliki untuk mengatasinya. Kemudian, Cohen et al. (1995) menyatakan definisi stres psikologis berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), dimana stres psikologis yang dirasakan (*Perceived Stress*) merupakan kondisi di mana persepsi individu terhadap tuntutan lingkungan melampaui atau membebani kapasitas adaptifnya.

Stres psikologis tidak hanya ditentukan oleh peristiwa yang dialami, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan dan menilai peristiwa tersebut berdasarkan sumber daya yang dimilikinya

(Cohen et al., 2007). Dalam hal ini, *coping* berperan penting karena merupakan upaya kognitif maupun perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan atau tekanan tersebut. Lazarus & Folkman (1984) membedakan *coping* menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian sumber stres, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respon emosional akibat stres.

Stres yang tidak ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja. Secara psikologis, remaja lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan burnout (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Selain itu, tekanan akademik berkontribusi secara langsung pada perilaku bermasalah seperti kemarahan, kesepian, kesedihan, kecemasan terhadap pekerjaan rumah, serta rasa malu yang termanifestasi dalam perilaku agresif seperti bertengkar atau berkelahi (Jiang et al. 2022). Nafisah et al. (2025) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar pula kemungkinan remaja terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Siswa dengan riwayat stres tinggi memiliki kemungkinan 47% lebih besar untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Temuan tersebut, menunjukkan pentingnya untuk menentukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang cara mengelola stres bagi remaja.

Beberapa jenis intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja antara lain pelatihan manajemen stres, latihan relaksasi dan mindfulness (van Loon et al., 2021), intervensi berbasis kognitif dengan meningkatkan keterampilan *coping* (Lazarus & Folkman, 1984), serta psikoedukasi. Dalam hal komunitas, psikoedukasi dipandang sebagai bentuk intervensi pencegahan dan penanganan awal stres yang bersifat murah, mudah diakses, serta bermanfaat bagi berbagai kelompok usia dan latar belakang (van Daele et al., 2011). Psikoedukasi bisa membantu mengurangi stres, terutama dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan *coping* yang berguna untuk pencegahan dan edukasi awal (Weiss et al., 2024). Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis, psikoedukasi dapat membantu siswa memahami stres serta menemukan strategi efektif untuk mengelolanya.

Psikoedukasi menggabungkan pendekatan akademik (*intellectual teaching*) dengan pendekatan pengalaman langsung (*experiential teaching*), sehingga tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis. Dengan demikian, psikoedukasi berperan dalam memperluas pemahaman konseptual sekaligus membentuk keterampilan pribadi-sosial yang mendukung keberhasilan akademik dan adaptasi individu dalam kehidupan sehari-hari (Supratiknya, 2011).

Sasaran psikoedukasi ini adalah siswa SMA dengan rentang usia 15-18 tahun yang termasuk dalam fase perkembangan remaja. Menurut Berk (2018) remaja dimulai pada umur 11 tahun dan berakhir pada 18 tahun. Masa remaja sering disebut sebagai periode badai dan stres oleh para ahli, yakni masa yang ditandai oleh gejolak emosi, konflik, dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Pada fase ini terjadi perubahan fisik dan hormonal yang cepat, sehingga remaja dapat merasa cemas terhadap penampilan, daya tarik, atau identitas diri mereka (Berk, 2018; Santrock, 2012). Tekanan sosial dari teman sebaya, konflik keluarga, tuntutan akademik, serta ketidakpastian mengenai masa depan turut menjadi sumber stres yang umum dialami remaja (Berk, 2018).

Hal ini sejalan dengan *Ecological Systems Theory* Bronfenbrenner (1979; 1994), di mana tekanan dapat muncul dari berbagai level sistem, terutama mikrosistem (interaksi langsung dengan guru, teman, dan keluarga) serta mesosistem (hubungan antar elemen dalam lingkungan terdekat, misalnya interaksi antara keluarga dan sekolah). Meskipun demikian, individu bukanlah

pihak yang pasif, melainkan aktor aktif yang dapat belajar untuk menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, psikoedukasi difokuskan pada siswa sebagai subjek utama, agar mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan *coping* yang dapat digunakan secara langsung dalam menghadapi stres sehari-hari. Dengan membekali siswa, intervensi ini sekaligus berfungsi sebagai langkah pencegahan awal sebelum stres berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Pemilihan elemen estetis sebagai strategi *coping* stres didasarkan pada berbagai teori psikologi dan didukung oleh bukti empiris terkini. Menurut teori psikologi positif (Seligman, 2011) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang memunculkan emosi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Estetika dianggap sebagai strategi *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984), yang berfungsi untuk mengatur respon emosional terhadap stresor melalui relaksasi, peningkatan suasana hati, atau distraksi positif.

Dukungan empiris terhadap peran estetika sebagai strategi *coping* juga semakin kuat. Liu et al. (2024) menemukan bahwa aktivitas seni dapat secara signifikan mengurangi stres pada mahasiswa sekaligus meningkatkan perkembangan pribadi, seperti harga diri dan kontrol diri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas estetis seperti melihat dan memotret pemandangan alam, mendengarkan musik, melakukan kerajinan tangan, menulis ekspresif, maupun menggambar terbukti membantu mengatur emosi, memberikan relaksasi, dan meredakan ketegangan mental (Wang et al., 2019; Hassan & Deshun, 2023; Faus et al., 2019; Pöllänen, 2015; Gao, 2022; Savera et al., 2022; Riyadi et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa elemen estetis bisa menjadi strategi *coping* yang efektif.

Berdasarkan bukti yang telah dipaparkan, penelitian ini difokuskan pada psikoedukasi yang memperkenalkan konsep dan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA yang tergabung dalam kepengurusan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dengan pendekatan berbasis estetis. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa, bukan sebagai intervensi dalam bentuk terapi secara langsung. Bukti yang telah dipaparkan sebelumnya hanya digunakan untuk menegaskan bahwa seni dan estetika dapat menjadi bentuk *coping* stres yang menyenangkan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah psikoedukasi berbasis estetis dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA mengenai stres yang dirasakan dan bagaimana cara mengelolanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan psikoedukasi berbasis estetis yang dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA dalam menghadapi stres yang dirasakan. Program intervensi ini diharapkan dapat membantu siswa memperoleh pengetahuan tentang stres secara umum dan juga belajar menerapkan strategi *coping* secara mandiri. Manfaat penelitian ini antara lain memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program psikoedukasi kreatif di sekolah, memperluas wawasan tentang peran aktivitas estetis dalam manajemen stres remaja, serta menawarkan alternatif pendekatan pencegahan stres yang mudah diakses dan dapat diterapkan tanpa harus melalui intervensi terapi profesional.

KAJIAN PUSTAKA

Stres pada Remaja

Secara teoretis, stres dipahami sebagai proses transaksi antara individu dan lingkungannya. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai, melalui

mekanisme *cognitive appraisal*, bahwa tuntutan situasi (*demands*) melebihi sumber daya pribadi (*resources*) yang dimilikinya. *Primary appraisal* berfungsi menentukan apakah suatu peristiwa dipersepsikan sebagai ancaman, kerugian, atau tantangan, sedangkan *secondary appraisal* berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan *coping* yang tersedia. Dengan demikian, stres bukan sekadar stimulus atau respons, tetapi merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu situasi. Pemahaman ini diperluas oleh Sarafino & Smith (2014) yang mendefinisikan stres sebagai kondisi adanya ketidaksesuaian (*discrepancy*) antara tuntutan fisik dan psikologis dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang dimiliki individu.

Masa remaja sering disebut sebagai periode badai dan stres oleh para ahli, yakni masa yang ditandai oleh gejala emosi, konflik, dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Pada fase ini terjadi perubahan fisik dan hormonal yang cepat, sehingga remaja dapat merasa cemas terhadap penampilan, daya tarik, atau identitas diri mereka (Berk, 2018; Santrock, 2012). Tekanan sosial dari teman sebaya, konflik keluarga, tuntutan akademik, serta ketidakpastian mengenai masa depan turut menjadi sumber stres yang umum dialami remaja (Berk, 2018). Lebih jauh, studi kohort oleh Lindholdt et al. (2021) menunjukkan bahwa tingkat *perceived stress* yang tinggi pada remaja dapat memprediksi risiko gangguan mental dalam 12–16 bulan berikutnya, terutama gangguan neurotik dan stres.

Dari hasil asesmen awal yang dilakukan, diketahui bahwa beberapa siswa masih belum memahami konsep *coping* maupun membedakan strategi yang adaptif dan tidak adaptif. Dalam teori Lazarus & Folkman (1984), *coping* dipandang sebagai usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dinilai melebihi kapasitas individu. *Coping* dibedakan menjadi *problem-focused coping*, yaitu strategi yang berupaya mengubah atau mengatasi sumber masalah melalui pemecahan masalah langsung, dan *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang bertujuan mengatur respons emosional ketika situasi sulit diubah. Strategi ini dapat berupa reappraisal, penghindaran, relaksasi, atau pencarian dukungan emosional. Kedua bentuk *coping* tidak bekerja secara terpisah; pengelolaan emosi yang baik sering kali menjadi landasan bagi individu untuk bertindak lebih efektif dalam menyelesaikan masalah.

Dalam konteks intervensi, estetika menjadi salah satu media yang relevan untuk membantu siswa mengatur respons emosional. Estetika dipahami sebagai kajian mengenai bagaimana rangsangan sensorik memunculkan pengalaman menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dengan demikian, estetika tidak identik dengan seni sebagai objek, tetapi berkaitan dengan pengalaman dan cara seseorang mempersepsi dunia secara penuh perhatian, sebagaimana ditegaskan Dewey (1934) melalui gagasan *art as experience*. Dalam perspektif *coping*, pengalaman estetis dapat berfungsi sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang membantu mengelola emosi melalui relaksasi, peningkatan suasana hati, atau distraksi positif.

Dukungan empiris terhadap peran estetika sebagai strategi *coping* juga semakin kuat. Liu et al. (2024) menemukan bahwa aktivitas seni dapat secara signifikan mengurangi stres pada mahasiswa sekaligus meningkatkan perkembangan pribadi, seperti harga diri dan kontrol diri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas estetis seperti melihat dan memotret pemandangan alam, mendengarkan musik, melakukan kerajinan tangan, menulis ekspresif, maupun menggambar terbukti membantu mengatur emosi, memberikan relaksasi, dan meredakan ketegangan mental (Wang et al., 2019; Hassan & Deshun, 2023; Faus et al., 2019; Pöllänen, 2015; Gao, 2022; Savera et al., 2022; Riyadi et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa elemen estetis bisa menjadi strategi *coping* yang efektif.

Psikoedukasi

Psikoedukasi dipandang sebagai bentuk intervensi pencegahan dan penanganan awal stres yang bersifat murah, mudah diakses, serta bermanfaat bagi berbagai kelompok usia dan latar belakang (van Daele et al., 2011). Psikoedukasi menggabungkan pendekatan akademik (*intellectual teaching*) dengan pendekatan pengalaman langsung (*experiential teaching*), sehingga tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis. Dengan demikian, psikoedukasi berperan dalam memperluas pemahaman konseptual sekaligus membentuk keterampilan pribadi-sosial yang mendukung keberhasilan akademik dan adaptasi individu dalam kehidupan sehari-hari (Supratiknya, 2011).

Penggunaan metode presentasi dan simulasi dalam psikoedukasi didukung oleh literatur pendidikan dan pelatihan. Charlton (2006) menunjukkan bahwa lektur merupakan cara yang efisien untuk menyampaikan konsep kompleks kepada kelompok besar, terutama bila peserta belum memiliki pengetahuan awal, dan efektivitasnya meningkat ketika dipadukan dengan media visual dan contoh konkret. Sementara itu, simulasi yang meniru proses kognitif dan emosional nyata lebih efektif dalam membantu peserta berlatih keterampilan tanpa risiko langsung (Kozlowski & DeShon, 2004).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi di lingkungan sekolah dan komunitas efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental dan stres. Program psikoedukasi yang diberikan kepada remaja di Kupang, misalnya, menggunakan ceramah, permainan, dan diskusi kelompok, dan hasilnya terlihat dalam peningkatan pemahaman kesehatan mental para peserta (Damayanti et al., 2024). Penelitian lain pada siswa SMA dan SMK di Bandung juga menunjukkan bahwa penjelasan mendasar mengenai stres, mulai dari definisi, penyebab, hingga cara mengelolanya dan membantu siswa membangun pemahaman baru yang lebih tepat tentang stres sebagai respon yang wajar dan dapat ditangani melalui strategi *coping* tertentu (Fitriani et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan model *one-group pre-test-post-test design*, di mana psikoedukasi diberikan sebagai intervensi kepada peserta, kemudian diukur perbedaan tingkat pemahaman stres dan *coping* sebelum dan sesudah intervensi. *Pre-experimental* adalah penelitian yang mempelajari satu kelompok dan memberikan intervensi selama eksperimen, desain ini tidak memiliki kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen (Creswell & Creswell, 2018). *One-group pre-test-post-test design* merupakan desain yang mencakup pengukuran pra tes yang diikuti oleh perlakuan atau intervensi, kemudian dilakukan pengukuran pasca tes untuk satu kelompok (Creswell, 2009).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA X di kabupaten Barito Selatan yang aktif berorganisasi. Sampel penelitian ini adalah 10 orang siswa SMA X di kabupaten Barito Selatan yang aktif berorganisasi. Karakteristik subjek adalah sebagai berikut: 3 orang laki-laki dan 7 perempuan; 6 orang berusia 15 tahun, 3 orang berusia 16 tahun, dan 1 orang berusia 17 tahun.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti meminta izin kepada sekolah untuk melakukan asesmen kebutuhan dan psikoedukasi. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan asesmen kepada kepala sekolah, guru, dan juga 6 orang siswa yang merupakan anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. Dari hasil asesmen didapatkan kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang stres dan *coping* stres. Setelah melakukan asesmen kebutuhan, peneliti merancang program intervensi berupa psikoedukasi, materi dan modul dipersiapkan pada tahap ini.

Tabel 1. Rincian Program

Sesi	Tujuan	Tahapan	Durasi (Menit)
1	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai stres, penyebabnya, strategi coping, serta pemanfaatan pendekatan estetika sebagai salah satu bentuk coping stres	1. Pemateri membuka kegiatan 2. Pemateri dan siswa saling memperkenalkan diri. Pemateri menjelaskan maksud dan tujuan program. 3. Pemateri memberikan lembar <i>pre-test</i> pada siswa untuk dikerjakan dan dikumpulkan kembali 4. Pemateri melakukan presentasi materi pertama, yaitu pengertian dan penyebab stres 5. Pemateri memaparkan materi kedua, yaitu <i>coping stress</i> dan bentuknya 6. Pemateri memaparkan materi ketiga, yaitu estetika sebagai <i>coping stress</i> 7. Pemateri memberikan sesi tanya jawab pada siswa	25
2	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang jenis-jenis musik yang dapat digunakan sebagai salah satu bentuk coping	1. Pemateri memberikan arahan untuk menyiapkan alat tulis 2. Pemateri memberikan gambaran beberapa situasi yang menimbulkan emosi positif maupun negatif 3. Pemateri memberikan arahan pada siswa untuk menuliskan lagu apa saja yang mereka dengarkan pada saat emosi tersebut muncul, apabila tidak ada, maka tulis tidak ada 4. Pemateri meminta beberapa siswa untuk berbagi tentang referensi musik yang mereka suka. Pemateri memutar lagu secara singkat 5. Pemateri memaparkan materi terkait musik sebagai salah satu bentuk <i>coping stress</i>	15
3	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bahwa seni rupa dapat digunakan sebagai salah satu bentuk coping	1. Pemateri beserta siswa menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan 2. Pemateri memberikan arahan pada siswa untuk membuat karya bebas sesuai keinginan hati siswa 3. Pemateri meminta beberapa siswa untuk berbagi tentang makna dan perasaan mereka setelah selesai membuat karya seni. 4. Pemateri memaparkan materi terkait seni rupa sebagai salah satu bentuk <i>coping stress</i>.	45

4	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bahwa lingkungan alam dapat digunakan sebagai salah satu sumber daya <i>coping</i>	1. Pemateri menampilkan beberapa gambar dari pemandangan alam 2. Pemateri meminta siswa untuk membayangkan atau menempatkan diri mereka berada di tengah lingkungan alam yang di tampilkan 3. Pemateri meminta siswa mengidentifikasi emosi apa yang akan muncul 4. Pemateri memaparkan materi terkait peran alam sebagai salah satu bentuk sumber daya dari <i>coping stress</i> 5. Pemateri memberikan arahan pada siswa untuk mengeluarkan ponsel mereka dan memotret lingkungan alam sekitar tempat psikoedukasi dilaksanakan 6. Pemateri meminta siswa untuk kembali masuk ke dalam kelas/ruangan	15
5	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman bahwa menulis dapat digunakan sebagai salah satu bentuk <i>coping</i>	1. Pemateri memaparkan materi terkait menulis sebagai salah satu bentuk <i>coping stress</i> 2. Pemateri meminta siswa untuk menyiapkan alat tulis 3. Pemateri memberikan arahan pada siswa untuk menulis apa yang mereka rasakan dan 3 hal yang mereka syukuri hari ini 4. Pemateri meminta siswa untuk berbagi perasaan mereka setelah menulis 5. Pemateri memberikan sesi tanya jawab apabila masih ada yang belum dipahami dari keseluruhan materi dan kegiatan program 6. Pemateri memberikan <i>feedback</i> dan <i>insight</i> terkait kegiatan yang sudah dilakukan 7. Pemateri membagikan lembar <i>post-test</i> untuk dikerjakan dan dikumpulkan kembali 8. Pemateri menutup kegiatan	25

Tahap pelaksanaan, psikoedukasi dilakukan dalam 5 sesi dengan metode presentasi/lekturet dan simulasi. Presentasi/lekturet adalah penyampaian informasi secara terstruktur dari pembicara kepada peserta untuk memperkenalkan konsep atau keterampilan baru secara cepat dan merata. Simulasi merupakan metode yang menirukan situasi nyata sehingga peserta dapat berlatih, bereksperimen, dan memahami masalah secara aman dan lebih mendalam. (Supratiknya, 2011).

Pada sesi 1 peserta diminta menjawab *pre-test* terlebih dahulu. Kemudian, diperkenalkan pada konsep dasar stres, penyebabnya, serta bagaimana remaja menilai situasi sebagai beban atau tantangan. Peserta juga belajar mengenai berbagai bentuk *coping*, termasuk estetika sebagai salah satu strategi pengelolaan emosi. Sesi ditutup dengan diskusi singkat agar peserta memahami konsep secara lebih praktis. Sesi 2 membantu peserta mengenali bagaimana musik dapat memengaruhi emosi dan digunakan sebagai strategi *coping*. Peserta menuliskan referensi musik yang mereka dengarkan sesuai kondisi emosional tertentu dan berbagi pengalaman dengan teman.

Setelah itu, pemateri menjelaskan cara musik bekerja untuk membantu relaksasi dan pengaturan emosi.

Pada sesi 3, peserta melakukan aktivitas seni secara bebas untuk mengekspresikan perasaan dan merasakan efek menenangkan dari proses kreatif. Setelah membuat karya, beberapa peserta membagikan pengalaman emosional mereka. Pemberian materi dilakukan untuk menekankan bagaimana seni rupa dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sesi 4 mengajak peserta merasakan pengalaman restoratif dari melihat pemandangan alam melalui visualisasi dan foto. Peserta diajak membayangkan hal apa yang mereka rasakan saat berada dalam situasi di lingkungan alam. Kemudian, pemaparan materi tentang peran lingkungan alami dalam menenangkan pikiran dan memulihkan kondisi emosional. Pada sesi 5, peserta mempelajari manfaat menulis sebagai sarana mengekspresikan emosi dan memahami diri. Mereka kemudian menuliskan perasaan yang dialami serta hal-hal yang disyukuri pada hari itu, dan membagikan refleksi singkat. Pada tahap evaluasi, dilakukan di akhir sesi, dimana sesi ditutup dengan penjelasan makna kegiatan, dan pengisian *post-test* untuk menilai pemahaman.

Pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan pertanyaan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan materi yang sudah dibuat dalam modul. Lembar pre-post test terdiri dari 5 item pertanyaan uraian singkat yang harus dijawab oleh peserta. Contoh item adalah “Jelaskan secara singkat pemahamanmu tentang stres!” Jawaban peserta akan dinilai berdasarkan indikator penilaian 0-5 yang sudah dibuat oleh peneliti, dimana 0 berarti peserta tidak mengisi sama sekali, sedangkan 1-5 kualitas jawaban meningkat berdasarkan kelengkapan, ketepatan konsep, dan kedalaman penjelasan.

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data sebelum melakukan analisis data hasil *pre-test* dan *post-test*. Uji normalitas menggunakan *saphiro-wilk* karena subjek berjumlah kurang dari 50 (Razali & Wah, 2011). Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa selisih skor *pre-test* dan *post-test* peserta berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0.05$, maka teknik analisa data yang digunakan adalah *paired t-test* (Field, 2013).

Tabel 2. Uji Normalitas–Saphiro-Wilk

	Sig.
Selisih pre-post test	.803

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diuji menggunakan t test untuk mengetahui efektifitas psikoedukasi yang dilakukan. Adapun hasil uji t test sebagai berikut:

Tabel 3. Paired Samples t-test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pre-Post	-12.500	5.502	1.740	-16.436	-8.563	-7.184	9	< .001

Hasil uji t test menemukan $t = -7,184$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan siswa tentang stress, faktor yang memengaruhi serta cara mengelola stres.

Mean pada saat *pre test* lebih rendah (Mean = 4,30) dibanding dengan Mean pada saat *post test* (Mean = 16,80). Hal ini menunjukkan bahwa Psikoedukasi yang dilakukan cukup efektif untuk membantu siswa memahami stress, faktor-faktor yang memengaruhi serta cara mengelolanya. Hasil uji Mean sebagai berikut :

Tabel 4. Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre-test	4.3000	10	1.82878	.57831
Post-test	16.8000	10	5.37070	1.69837

Selain signifikansi statistik, ukuran efek turut dianalisis untuk menilai kekuatan pengaruh intervensi secara praktis. Nilai *effect size* menggunakan *Cohen's d* sebesar 2.27, dengan nilai koreksi *Hedges* sebesar 2.18. Menurut interpretasi standar Cohen (2013), nilai tersebut termasuk dalam kategori efek sangat besar, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor setelah psikoedukasi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang kuat.

Tabel 5. Paired Samples Effect Size

				95% Confidence Interval	
Standardizer			Point Estimate	Lower	Upper
Pre-Post	Cohen's d	5.502	-2.272	-3.460	-1.53
	Hedges' Correction	5.745	-2.175	-3.313	-1.009

Pembahasan

Hasil analisis data penelitian diperoleh $t = -7,184$ dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada perbedaan pengetahuan stres sebelum dan Setelah dilakukan psikoedukasi. Hal ini bisa diartikan bahwa psikoedukasi berbasis estetika mampu memberikan peningkatan yang sangat signifikan terhadap pemahaman siswa mengenai stres dan strategi *coping*. Secara statistik, perbedaan skor antara *pre-test* ($M = 4.30$; $SD = 1.83$) dan *post-test* ($M = 16.80$; $SD = 5.37$) menunjukkan lonjakan yang sangat besar, dengan selisih rata-rata sebesar 12.50 poin. Nilai *effect size* yang sangat besar (*Cohen's d* = 2,27) menegaskan bahwa intervensi ini memberikan dampak praktis yang sangat kuat. Dengan demikian, temuan penelitian ini bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga menunjukkan perubahan nyata dalam kemampuan pemahaman siswa tentang stres.

Khanna & dan Singh (2021) mengungkapkan bahwa tekanan akademik, hubungan dalam keluarga, dan tuntutan sosial memiliki kontribusi besar terhadap munculnya stres pada remaja di sekolah India, sebuah gambaran yang sangat paralel dengan temuan awal penelitian ini yang menunjukkan tingginya tekanan akademik serta beban organisasi pada siswa OSIS. Pada fase ini terjadi perubahan fisik dan hormonal yang cepat, sehingga remaja dapat merasa cemas terhadap penampilan, daya tarik, atau identitas diri mereka (Berk, 2018; Santrock, 2012). Penelitian yang dilakukan dalam kurun waktu yang jangka panjang oleh Lindholdt et al. (2021) memperkuat urgensi intervensi edukatif semacam ini. Mereka menemukan bahwa remaja dengan tingkat

perceived stress tinggi memiliki risiko dua hingga enam kali lebih besar untuk mengalami gangguan mental dalam 12–16 bulan berikutnya, terutama gangguan kecemasan dan gangguan terkait stres. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman siswa tentang stres bukan sekadar pencapaian akademik, tetapi juga langkah pencegahan yang penting untuk mengurangi risiko jangka panjang terhadap kesehatan mental mereka.

Transactional Model of Stress (Lazarus & Folkman, 1984) menegaskan bahwa stres muncul melalui proses evaluatif, yaitu ketika individu menilai apakah suatu situasi mengancam kesehatannya (*primary appraisal*) dan apakah ia memiliki kapasitas untuk mengatasi situasi tersebut (*secondary appraisal*). Psikoedukasi membantu siswa untuk memahami sifat stres, mekanisme terjadinya, dan pilihan strategi *coping*, yang diharapkan dapat digunakan oleh siswa untuk menilai dan mengatasi situasi yang menekan (*secondary appraisal*). Sarafino & Smith (2014) berpendapat bahwa stres sangat bergantung pada sejauh mana individu merasa memiliki sumber daya untuk menghadapi tuntutan situasional. Peningkatan skor pemahaman dalam penelitian ini mencerminkan penguatan kapasitas kognitif siswa dalam menilai dan memahami kondisi stres yang mereka alami sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan berbagai studi psikoedukasi berbasis sekolah yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian Damayanti et al. (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis ceramah, diskusi, dan permainan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja secara signifikan. Hasil serupa ditemukan oleh Fitriani et al. (2024) yang memberikan psikoedukasi tentang pengertian, gejala, dan cara mengelola stres kepada siswa SMA dan menemukan bahwa intervensi tersebut membentuk pemahaman baru yang lebih tepat mengenai apa itu stres. Dalam skala yang lebih luas, penelitian Vogelaar et al. (2024) melalui *cluster randomized trial* menemukan bahwa program *Stress Lessons* dapat meningkatkan pemahaman tentang stres secara konsisten pada remaja, meskipun pengurangan gejala stres psikologis memerlukan intervensi lanjutan.

Peningkatan pemahaman siswa dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan estetis. Dalam kerangka Lazarus & Folkman (1984), aktivitas estetis seperti seni, musik, menulis, atau melihat alam berfungsi sebagai strategi *emotion-focused coping* yang bertujuan mengatur respon emosional terhadap stresor. Temuan empiris mendukung hal ini, misalnya *clay work* terbukti menurunkan mood negatif (Kimport & Robbins, 2012), aktivitas melukis dapat memperbaiki emosi secara cepat setelah stres emosional (Diliberto-Macaluso & Stubblefield, 2015), dan kerajinan tangan meningkatkan rasa kontrol diri serta ketenangan psikologis (Pöllänen, 2015). Musik, sebagaimana dibuktikan oleh Labbé et al. (2007) dan Jiang et al. (2013), membantu mengurangi kecemasan, terutama bila sesuai preferensi pendengar. Selain itu, kontak visual dengan lanskap alam terbukti menurunkan stres fisiologis dan meningkatkan pemulihan psikologis (Wang et al., 2019). Dengan memasukkan elemen estetis sebagai bagian dari psikoedukasi, siswa bukan hanya memahami konsep *coping* secara intelektual, tetapi juga mengalami langsung bagaimana aktivitas estetis dapat berfungsi sebagai strategi *coping*. Pendekatan ini konsisten dengan *broaden-and-build theory* dari Seligman (2011) yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas kapasitas kognitif sehingga pemaknaan informasi menjadi lebih dalam dan lebih mudah bertahan.

Keberhasilan intervensi ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh kesesuaian metode penyampaian dengan karakteristik perkembangan remaja. Charlton (2006) menekankan bahwa *lecture* efektif digunakan untuk menyampaikan konsep-konsep kompleks kepada kelompok besar, terutama ketika peserta belum memiliki pengetahuan awal terkait topik. Sementara itu,

Kozlowski & DeShon (2004) menjelaskan bahwa simulasi yang meniru alur kognitif dan emosional nyata lebih efektif meningkatkan transfer keterampilan dan pemahaman dibandingkan simulasi fisik yang dangkal. Konteks perkembangan remaja turut memperkuat efektivitas metode ini. Menurut Alloway et al. (2010), kapasitas *working memory* remaja belum sepenuhnya matang sehingga penyampaian materi yang terstruktur, konkret, dan tidak membebani kognisi sangat diperlukan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipastikan berasal dari intervensi semata. Faktor eksternal seperti kondisi emosional siswa, aktivitas sekolah, atau pengalaman pribadi di luar sesi psikoedukasi berpotensi memengaruhi hasil belajar. Kedua, jumlah peserta relatif kecil dan homogen, hanya terdiri dari siswa yang aktif berorganisasi dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi remaja dengan karakteristik yang lebih beragam. Ketiga, data diperoleh melalui pengukuran *self-report* yang sensitif terhadap bias subjektif, seperti kecenderungan menjawab secara sosial diharapkan. Keempat, penelitian ini hanya mengukur aspek pemahaman kognitif mengenai stres dan *coping*, sehingga belum dapat menggambarkan apakah peningkatan pemahaman tersebut juga diikuti oleh perubahan perilaku *coping* dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, intervensi dilakukan dalam durasi yang cukup singkat, sehingga belum dapat diketahui apakah dampak peningkatan pemahaman dapat bertahan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis estetika efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA mengenai stres dan strategi *coping*. Program yang diberikan dalam lima sesi ini mampu memberikan perubahan yang sangat signifikan, terlihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test yang meningkat secara mencolok. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mampu memahami konsep stres secara lebih komprehensif, mengenali pemicu dan respons stres, serta mengetahui berbagai strategi *coping*, termasuk yang berbasis estetika seperti musik, seni, alam, dan menulis.

Hasil penelitian memberikan kontribusi bagi pengembangan psikoedukasi sebagai strategi peningkatan pemahaman stres pada remaja. Integrasi elemen estetis memperkaya pendekatan psikoedukasi tradisional, menunjukkan bahwa pengalaman estetis dapat menjadi media efektif dalam memperjelas konsep abstrak seperti stres dan *coping*. Pendekatan ini dapat menjadi model untuk pengembangan program serupa yang menekankan pembelajaran kognitif sekaligus pengalaman emosional. Program ini dapat diadopsi oleh guru Bimbingan dan Konseling maupun pihak sekolah sebagai bentuk pencegahan awal terhadap masalah stres pada siswa. Psikoedukasi berbasis estetika dapat dijadikan kegiatan rutin atau bagian dari program pengembangan diri, karena mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat yang kompleks, dan dapat menyesuaikan minat siswa. Sekolah juga dapat menggunakan modul psikoedukasi ini sebagai pedoman untuk membantu siswa memahami stres serta mengajarkan strategi *coping* yang sehat dan realistis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dapat secara aktif memanfaatkan musik, seni, alam, dan menulis sebagai bentuk pengaturan emosi yang positif. Pemahaman yang meningkat memungkinkan mereka mengenali kondisi stres lebih awal, memahami apa yang memengaruhinya, serta memilih strategi *coping* yang tepat. Dari psikoedukasi ini, diharapkan

siswa yang aktif berorganisasi dapat menjadi agen untuk membantu teman sebayanya jika mengalami stres dengan membagikan pengetahuan yang sudah dimiliki.

DAFTAR REFERENSI

- Alloway, T. P., Banner, G. E., & Smith, P. (2010). Working memory and cognitive styles in adolescents' attainment. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 567-581. <https://doi.org/10.1348/000709910X494566>
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan (7th Ed.)*. Pearson Education
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. In T. Husén & T. N. Postlethwaite (Eds.), *The International Encyclopedia of Education (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643-1647)*. Oxford: Pergamon Press.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia-National adolescent mental health survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi
- Charlton, B. G. (2006). Lectures are such an effective teaching method because they exploit evolved human psychology to improve learning. *Medical Hypotheses*, 67(6), 1261-1265. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.08.001>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen S, Kessler RC, Gordon UL. Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorder. In: *Cohen S, Kessler RC, Gordon UL, eds. Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. New York, NY: Oxford University Press; 1995:3-26.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, Ed. 3*. Sage Publications
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, Ed. 5*. Sage Publications
- Damayanti, Y., Kiling, I. Y., Ratu, F., & Panis, M. P. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di kabupaten Kupang. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 1095-1100.
- Diliberto-Macaluso, K. A., & Stubblefield, B. L. (2015). The use of painting for short-term mood and arousal improvement. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(3), 228. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0039237>
- Faus, S., Matas, A., & Elósegui, E. (2019). Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts & Humanities*, 6(1), 1634334. <https://doi.org/10.1080/23311983.2019.1634334>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th ed.)*. Sage.
- Fitriani, I. D., Zainie, A. F., Rohmah, D. N., Adiansyah, M. F., Safitri, A. N., Ananda, A. T., ... & Bahtiar, I. (2024). Psikoedukasi cara mengelola stres pada siswa kelas 12 di desa Sindangpanon kecamatan Banjaran kabupaten Bandung. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 385-390. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.807>. Publications.

- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Frontiers in Psychology*, 13, 825626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825626>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hassan, A., & Deshun, Z. (2024). How taking pictures of landscapes affects the mental stress of young adults. *PsyCh Journal*, 13(6), 1004-1013. <https://doi.org/10.1002/pchj.773>
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y., & Guo, P. P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 13, 954330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Khanna, P., & Singh, K. (2021). Stress management training and gratitude journaling in the classroom: an initial investigation in Indian context. *Current Psychology*, 40(11), 5737-5748. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01242-w>
- Khilma, H. A., & Utami, N. I. (2024). Growth Mindset dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2637>
- Kimport, E. R., & Robbins, S. J. (2012). Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 29(2), 74-79. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680048>
- Kozlowski, S. W., & DeShon, R. P. (2004). A psychological fidelity approach to simulation-based training: Theory, research and principles. *Scaled worlds: Development, validation, and applications*, 75, 99.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32(3), 163-168. <https://doi.org/10.1007/s10484-007-9043-9>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lindholdt L, Labriola M, Andersen JH, Kjeldsen M-MZ, Obel C, Lund T. Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2021;50(3):412-417. doi:10.1177/1403494821993719
- Liu, C., Xie, Y., Xu, W., Song, J., Tang, X., Shen, Y., Jiang, X., Shen, Z., Zhan, Y., & Zheng, X. (2024). Assessing the stress-relief impact of an art-based intervention inspired by the broaden-and-build theory in college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1324415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324415>
- Maiyun, N. P., & Imamah, I. N. (2023). Tingkat stress pada siswa dalam mengikuti full day school. *Journal Keperawatan*, 2(2), 160-167. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.51>
- Nafisah, Z. P., Annisa, S., & Wijaya, R. M. P. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko pada remaja di SMK Jakarta barat. G-Couns: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1789-1798. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7565>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). 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>
- Pöllänen, S. H. (2015). Crafts as leisure-based coping: Craft makers' descriptions of their stress-reducing activity. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(2), 83-100. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1024377>

-
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33.
- Riyadi, M., Budiyan, K., & Setyaningtyas, A. D. A. (2020). Art therapy drawing method for student collage with academic stress. *Future Psychology Interaction of human behavior, culture, and technology to create Society*, 5, 45-53.
- Santrock, J.W. (2012). *Lifespan development Ed. 13, Jilid 2*. (Terj. Widyasinta. B.). Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 87-99. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.52047>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi (Edisi revisi)*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- van Daele T, Hermans D, Van Audenhove C, Van den Bergh O. (2011). Stress reduction through psychoeducation: A meta-analytic review. *Health Education & Behavior*, 39(4):474-485. <https://doi.org/10.1177/1090198111419202>
- van Duijvenvoorde, A. C., Peters, S., Braams, B. R., & Crone, E. A. (2016). What motivates adolescents? Neural responses to rewards and their influence on adolescents' risk taking, learning, and cognitive control. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 135-147. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.037>
- van Loon, A. W., Creemers, H. E., Okorn, A., Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., ... & Asscher, J. J. (2022). The effects of school-based interventions on physiological stress in adolescents: A meta-analysis. *Stress and health*, 38(2), 187-209. <https://doi.org/10.1002/smi.3081>
- Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Dusseldorp, E., van Loon, A. W., Creemers, H. E., ... & 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, X., Zhu, H., Shang, Z., & Chiang, Y. (2019). The influence of viewing photos of different types of rural landscapes on stress in Beijing. *Sustainability*, 11(9), 2537. <https://doi.org/10.3390/su11092537>
- Weiss, E. M., Staggl, S., Holzner, B., Rumpold, G., Dresen, V., & Canazei, M. (2024). Preventive effect of a 7-week app-based passive psychoeducational stress management program on students. *Behavioral Sciences*, 14(3), 180. <https://doi.org/10.3390/bs14030180>
-