



Psychoeducation on Coping Mechanism and Stress Management: Evaluation Knowledge among Senior High School Students No 9, Samarinda

Psikoedukasi Mekanisme Koping dan Manajemen Stres: Evaluasi Pengetahuan pada Siswa SMAN 9 Samarinda

Muhammad Ardianto Rodin¹, Lailaturohmah Kurniawati², Ratih Arum Vatmasari², Robertus Rebon¹, R. Rexsi Chrisdinatha Putera²

¹Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jl. Anggur No. 88, Samarinda, Kalimantan Timur, 75123, Indonesia

²S1 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jl. Anggur No. 88, Samarinda, Kalimantan Timur, 75123, Indonesia

Corresponding author: Muhammad Ardianto Rodin Jl. Anggur No. 88, Samarinda, Kalimantan Timur, 75123, Indonesia email : ardiantorodin@fk.unmul.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 26 Agustus 2026

Disetujui: 14 September 2026

Dipublikasi: 16 September 2026

Keywords

Adolescents; Coping Mechanisms; School-Based Psychoeducation; Stress Management

Abstract

Adolescence is a vulnerable period for mental health problems. This community service activity was carried out as a psychoeducation talkshow on coping mechanisms and stress management, delivered in two sessions at a public senior high school in Samarinda, involving all students who were present and willing to participate at each session (a convenience/accidental sampling approach), using an identical five-item multiple-choice questionnaire for the pretest and posttest, which was analyzed descriptively and through the Normalized Gain (N-Gain) index. The results showed an increase in the mean knowledge score from 7.65 (SD 1.68) to 8.94 (SD 1.30) on a 0-10 scale among 105 uniquely matched participants (of 108 students who attended across both sessions), with a combined mean N-Gain of 0.43 (moderate category); the increase was statistically significant (Wilcoxon signed-rank test, $p < 0.001$). N-Gain varied substantially between sessions (0.16 in Session 1 versus 0.72 in Session 2), most likely reflecting a ceiling effect from a higher baseline score in Session 1 rather than a difference in how the talkshow was delivered. The greatest improvement in understanding occurred in the 5-4-3-2-1 grounding technique and in recognizing destructive coping. As this was a single-group pretest-posttest design without a control group, these findings indicate a statistically significant increase in knowledge following the psychoeducation talkshow rather than definitive proof of causal effectiveness; the approach nonetheless illustrates the potential of school-visit psychoeducation as an accessible strategy for adolescent mental health promotion, particularly on topics with the lowest baseline literacy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu karena ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Pada periode ini, remaja mulai membentuk keterampilan sosial dan emosional yang menjadi dasar

kesejahteraan mental di masa mendatang, termasuk kemampuan mengelola emosi, memecahkan masalah, dan membangun hubungan interpersonal. World Health Organization (2024), melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun secara global mengalami gangguan mental (*mental disorder*), yang berkontribusi terhadap sekitar 15% beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) menemukan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, namun hanya sebagian kecil yang benar-benar mencari bantuan profesional (Center for Reproductive Health, 2022). Data Survei Kesehatan Indonesia turut menunjukkan bahwa prevalensi depresi paling tinggi ditemukan pada kelompok usia muda 15-24 tahun dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan prevalensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Dalam lingkungan sekolah dan pertemanan, remaja kerap dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, pencarian identitas diri, serta risiko pengaruh pergaulan yang kurang sehat. Respons tubuh terhadap tekanan tersebut, yang pertama kali didefinisikan secara ilmiah oleh (Selye, 1956) sebagai stres, merupakan proses fisiologis dan psikologis yang normal, namun dapat berdampak negatif apabila berlangsung berkepanjangan tanpa strategi pengelolaan (koping) yang tepat, sehingga berisiko menimbulkan krisis percaya diri hingga perilaku negatif (Compas et al., 2001). Mekanisme koping sendiri dibedakan menjadi koping adaptif (konstruktif) dan koping maladaptif (destruktif) (Lazarus & Folkman, 1984); sayangnya, sejumlah kajian menunjukkan bahwa remaja Indonesia umumnya belum memiliki literasi memadai mengenai koping yang sehat, sehingga cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti penghindaran atau pelampiasan berlebihan pada gawai (Yani et al., 2025). Pada tingkat lokal, berbagai studi di Kota Samarinda menunjukkan tingginya masalah kesehatan mental pada remaja, khususnya stres. Studi pada siswa SMA di Samarinda menemukan 64,8% responden mengalami stres berat, yang berhubungan signifikan dengan perilaku bullying (Arief & Lestari, 2023). Studi lainnya terhadap 1.626 siswa SMA di 10 kecamatan Kota Samarinda menunjukkan 51,8% mengalami depresi (Amalia et al., 2026), sementara penelitian pada remaja usia 14–19 tahun melaporkan prevalensi depresi sebesar 52,7% (Dwi Yuda R & Damaiyanti, 2020). Masalah kesehatan mental pada remaja di Samarinda perlu mendapat perhatian, terutama stres sebagai salah satu masalah yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan remaja. Fenomena ini relevan dengan kelompok sasaran kegiatan, yaitu siswa SMA Negeri 9 Samarinda, Kalimantan Timur, sebagai bagian dari populasi remaja perkotaan di Indonesia yang pada umumnya rentan terhadap tekanan media sosial serta dinamika pergaulan remaja perkotaan. Karakteristik ini menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan topik talkshow. Meskipun urgensi permasalahan ini cukup tinggi, edukasi formal mengenai manajemen stres dan mekanisme koping yang sehat masih jarang diberikan secara terstruktur di lingkungan sekolah menengah (Riastuti et al., 2023), sehingga banyak remaja mengandalkan sumber informasi informal yang belum tentu akurat.

Psikoedukasi berbasis sekolah telah banyak digunakan sebagai strategi intervensi yang dapat diperluas (*scalable*), dengan bukti bahwa program semacam ini dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan koping remaja (Grummitt et al., 2025; Vogelaar et al., 2024). Kesenjangan penyediaan program edukasi preventif berbasis sekolah inilah yang mendasari perlunya psikoedukasi terstruktur seperti kegiatan ini, sekaligus menjadi sarana keterlibatan mahasiswa keperawatan dalam penerapan ilmu keperawatan jiwa dan kesehatan masyarakat secara langsung. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai mekanisme koping dan

manajemen stres yang sehat kepada siswa SMA Negeri 9 Samarinda melalui *talkshow* “*Coping Mechanism: Mekanisme Koping dalam Manajemen Stres*”, serta mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi (*pretest-posttest*). Analisis *Normalized Gain (N-Gain)* dipilih untuk menyatakan besaran peningkatan pengetahuan relatif terhadap skor maksimum yang mungkin dicapai.

METODE

Rancangan Studi dan Lokasi

Kegiatan ini dirancang sebagai pengabdian masyarakat berbasis kunjungan sekolah berupa *talkshow* psikoedukasi satu sesi berjudul “*Coping Mechanism: Mekanisme Koping dalam Manajemen Stres*”. Kegiatan berlangsung dalam dua sesi, yaitu Kamis, 30 Juli 2026 dan Jumat, 31 Juli 2026, bertempat di SMA Negeri 9 Samarinda, Jalan R.A. Kartini, Kelurahan Lempake, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, yaitu sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di wilayah perkotaan dengan populasi siswa yang cukup padat dan beragam latar belakang sosial-ekonomi.

Populasi dan Subjek

Subjek kegiatan ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 9 Samarinda yang hadir pada masing-masing sesi *talkshow*, tersebar pada enam kelas paralel (XII-1 hingga XII-6). Kelas XII dipilih sebagai sasaran kegiatan karena siswa pada jenjang ini berada pada fase remaja akhir yang menghadapi tekanan akademik sekaligus transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja, sehingga psikoedukasi mekanisme koping dan manajemen stres dinilai relevan untuk kelompok ini. Karena seluruh peserta berasal dari kelas XII, rentang usia peserta relatif homogen (sekitar 17–18 tahun); usia individual tidak dicatat secara terpisah pada saat pengisian kuesioner. Pengambilan subjek menggunakan pendekatan *accidental sampling (convenience sampling)*, yaitu siswa yang hadir dan bersedia mengisi kuesioner pada hari pelaksanaan diikutsertakan dalam kegiatan, tanpa proses pengacakan maupun penyaringan tambahan. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* yang terkumpul, total peserta yang hadir dan mengisi kuesioner pada kedua sesi adalah 108 siswa (54 peserta pada Sesi 1 dan 54 peserta pada Sesi 2). Untuk analisis berpasangan (*N-Gain* dan uji *Wilcoxon signed-rank*), data *pretest* dan *posttest* setiap peserta dicocokkan berdasarkan nama; dari 108 peserta tersebut, 105 pasangan data berhasil dicocokkan secara unik (54 pasangan pada Sesi 1 dan 51 pasangan pada Sesi 2), sedangkan 3 entri pada Sesi 2 dikeluarkan dari analisis berpasangan karena nama duplikat atau tidak lengkap sehingga tidak dapat dipasangkan secara yakin. Data jumlah siswa yang diundang/terdaftar sebelum hari pelaksanaan tidak tercatat secara terpisah dari data kehadiran.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Prosedur pengabdian masyarakat diawali dengan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 9 Samarinda untuk memperoleh izin pelaksanaan serta menyepakati jadwal dan topik kegiatan, dilanjutkan dengan sosialisasi Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, sesi tanya jawab, dan *ice breaking* untuk membangun keterlibatan peserta. Tahap pengorganisasian dan aksi perubahan dilaksanakan melalui *talkshow* menggunakan media presentasi sebanyak 25 slide, mencakup normalisasi pengalaman stres pada remaja, konsep dasar stres dan reaksi fisiologis tubuh, gejala serta sumber stres, klasifikasi mekanisme koping (*problem-focused* dan *emotion-focused*; adaptif dan maladaptif), serta strategi koping sehat. Peserta turut dilibatkan secara aktif melalui praktik langsung tiga teknik koping cepat,

yaitu pernapasan dalam pola 4-4-4-4 detik, teknik grounding "5-4-3-2-1", dan *one-minute journaling*. Tahap refleksi dan penguatan dilakukan melalui edukasi mengenai tanda dan arah rujukan bantuan profesional, sebagai bagian dari strategi keberlanjutan agar peserta mengetahui langkah lanjutan apabila mengalami masalah kesehatan mental yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Variabel dan Instrumen

Variabel yang dinilai dalam kegiatan ini adalah pengetahuan siswa mengenai mekanisme koping dan manajemen stres, yang diukur menggunakan instrumen kuesioner pilihan ganda sebanyak lima soal identik untuk pretest (sebelum *talkshow*) dan posttest (setelah *talkshow*). Kelima soal tersebut mencakup lima konsep utama, yaitu definisi stres, reaksi fisiologis tubuh terhadap stres, definisi mekanisme koping, pengenalan koping destruktif/maladaptif, dan teknik *grounding* 5-4-3-2-1. Setiap jawaban benar diberi skor 2 poin sehingga skor total berkisar 0–10. Karena kelima butir bersifat dikotomis dengan bobot 2 poin masing-masing, skor total hanya memiliki enam nilai diskret yang mungkin (0, 2, 4, 6, 8, 10), sehingga sensitivitasnya terbatas untuk mendeteksi perubahan pengetahuan berskala kecil dan berkontribusi pada munculnya skor pretest sempurna serta banyaknya nilai skor yang identik antarpeserta (*tied ranks*) pada uji Wilcoxon. Bobot 2 poin per butir dipilih karena kelima konsep inti materi dianggap setara penting dan agar skor total mudah diinterpretasikan pada skala 0–10; keterbatasan sensitivitas ini diakui sebagai kelemahan instrumen dan mendasari rekomendasi instrumen paralel yang lebih granular pada kegiatan berikutnya. Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa mengenai mekanisme koping dan manajemen stres yang sehat, yang diukur melalui perbandingan skor pretest dan posttest. Kelima butir soal disusun oleh dosen keperawatan jiwa berdasarkan lima konsep inti yang disampaikan dalam materi *talkshow*, sehingga memiliki validitas isi (*content validity*) yang bersifat *expert judgement*.

Analisis Data

Data *pretest* dan *posttest* setiap peserta dicocokkan berdasarkan nama untuk memperoleh data berpasangan (*matched-pair*); pasangan yang tidak dapat dicocokkan dengan meyakinkan dikeluarkan dari analisis berpasangan. Data selanjutnya dianalisis secara deskriptif (rata-rata dan standar deviasi), menggunakan indeks *Normalized Gain (N-Gain)* mengacu pada Hake (1998) dengan rumus $g = (S_{post} - S_{pre}) / (S_{maks} - S_{pre})$ untuk peningkatan skor, dengan kategori efektivitas tinggi ($g \geq 0,70$), sedang ($0,30 \leq g < 0,70$), dan rendah ($g < 0,30$), serta diuji signifikansinya menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* (uji non-parametrik untuk dua sampel berpasangan) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis tambahan turut dilakukan pada tingkat butir soal untuk mengidentifikasi konsep dengan peningkatan pemahaman terbesar. Instrumen pretest dan posttest yang identik dipertahankan dengan pertimbangan praktis di lapangan. Keterbatasan ini diakui secara eksplisit dan penggunaan instrumen paralel (soal berbeda namun setara secara konten) direkomendasikan untuk kegiatan serupa berikutnya. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0. Pemilihan uji *Wilcoxon signed-rank* (non-parametrik) didasarkan pada hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, yang menunjukkan distribusi selisih skor pretest-posttest tidak normal ($p < 0,05$). Jika terdapat peserta dengan skor pretest sempurna (skor 10) sehingga nilai g tidak terdefinisi, atau peserta dengan penurunan skor (N-Gain negatif), penanganannya perlu dinyatakan secara eksplisit (mis. dikeluarkan dari perhitungan rata-rata N-Gain dan dilaporkan terpisah secara deskriptif). Sebagai pelengkap uji *Wilcoxon signed-rank*, besaran effect size dihitung menggunakan rumus $r = Z/\sqrt{N}$ (rank-biserial correlation),

dengan Z merupakan nilai statistik uji Wilcoxon dan N jumlah pasangan data; nilai r kemudian diinterpretasikan mengikuti kriteria Cohen (1988): kecil ($r \approx 0,10$), sedang ($r \approx 0,30$), dan besar ($r \approx 0,50$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan mulai dari karakteristik demografi peserta, dilanjutkan dengan hasil pretest dan posttest pengetahuan, serta hasil analisis peningkatan pengetahuan menggunakan indeks *Normalized Gain* (N-Gain) dan uji *Wilcoxon signed-rank*. Total peserta yang hadir dan mengisi kuesioner pretest maupun posttest pada kedua sesi adalah 108 siswa (54 pada Sesi 1 dan 54 pada Sesi 2) (Tabel 1). Karakteristik demografi dan seluruh analisis berpasangan (N-Gain, uji Wilcoxon) pada bagian ini menggunakan 105 pasangan data yang berhasil dicocokkan secara unik berdasarkan nama (54 pasangan Sesi 1 dan 51 pasangan Sesi 2); 3 entri pada Sesi 2 dikeluarkan dari analisis berpasangan karena nama duplikat atau tidak lengkap sehingga tidak dapat dipasangkan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta (N = 105)

Kategori	n	%
Kelas		
Kelas XII-1	18	17,1
Kelas XII-2	18	17,1
Kelas XII-3	18	17,1
Kelas XII-4	16	15,2
Kelas XII-5	17	16,2
Kelas XII-6	18	17,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	28,6
Perempuan	75	71,4
Sesi		
Sesi 1 (30 Juli 2026)	54	51,4
Sesi 2 (31 Juli 2026)	51	48,6

Peserta tersebar pada enam kelas paralel dengan proporsi yang relatif merata (15,2–17,1% per kelas), didominasi oleh peserta perempuan (71,4%) dibandingkan laki-laki (28,6%), serta jumlah peserta yang relatif seimbang antara Sesi 1 (51,4%) dan Sesi 2 (48,6%). Hasil pretest menunjukkan rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum psikoedukasi adalah 7,65 (SD 1,68) dari skor maksimal 10. Skor deskriptif ini relatif tinggi, namun karena instrumen belum memiliki kategori interpretasi baku (*cut-off*), angka tersebut tidak dijadikan simpulan substantif tentang tingkat pengetahuan dasar peserta. Analisis per butir soal (Tabel 2) menunjukkan pemahaman awal paling rendah justru pada pengenalan koping destruktif/maladaptif (65,7% benar) dan teknik grounding 5-4-3-2-1 (57,4% benar), sementara tiga konsep lain (definisi stres, reaksi fisiologis, dan definisi mekanisme koping) sudah dijawab benar oleh lebih dari 84% peserta sejak pretest. Setelah mengikuti *talkshow* psikoedukasi, rata-rata skor posttest meningkat menjadi 8,94 (SD 1,30); sebagaimana diuraikan lebih lanjut pada bagian analisis N-Gain, 80 dari 105 peserta (76,2%) mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest.

Analisis pada tingkat butir soal (Tabel 3) menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman terbesar terjadi pada konsep teknik grounding 5-4-3-2-1 (kenaikan 29,6 poin persentase) dan pengenalan koping destruktif/maladaptif (kenaikan 17,6 poin persentase) — dua konsep

dengan persentase jawaban benar terendah saat pretest. Pola ini konsisten dengan interpretasi bahwa materi talkshow menyasar kesenjangan pemahaman yang paling signifikan, meskipun peningkatan proporsi jawaban benar juga dapat sebagian dipengaruhi oleh soal yang relatif lebih mudah dipahami setelah demonstrasi langsung (untuk teknik grounding) atau oleh efek mengingat jawaban karena instrumen pretest-posttest yang identik.

Tabel 2. Persentase Jawaban Benar per Butir Soal (Pretest vs Posttest, N = 108)

Butir	Konsep yang Diuji	Pretest (%)	Posttest (%)	Selisih
1	Definisi stres	88,0	92,6	+4,6
2	Reaksi fisiologis tubuh (<i>fight-flight-freeze</i>)	84,3	93,5	+9,2
3	Definisi mekanisme koping	87,0	90,7	+3,7
4	Pengenalan koping destruktif/maladaptif	65,7	83,3	+17,6
5	Teknik grounding 5-4-3-2-1	57,4	87,0	+29,6

Evaluasi psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta dianalisis dengan membandingkan skor pretest dan posttest pada masing-masing sesi maupun secara gabungan, menggunakan indeks Normalized Gain (N-Gain) dan uji Wilcoxon signed-rank, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Pengetahuan serta Hasil Analisis N-Gain

Sesi	n	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	Min– Maks	N-Gain (Kategori)	Nilai p	Effect Size r (Kategori)
Sesi 1	54	8,04 (1,67)	8,37 (1,35)	4–10	0,16 (Rendah)	<0,001	0,353 (Sedang)
Sesi 2	51	7,29 (1,62)*	9,53 (0,95)*	4–10	0,72 (Tinggi)	<0,001	0,802 (Besar)

Hasil uji *Wilcoxon signed-rank* menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari pretest ke posttest bersifat signifikan secara statistik baik pada Sesi 1, Sesi 2, maupun secara gabungan ($p < 0,001$). Rata-rata N-Gain gabungan sebesar 0,43 tergolong kategori sedang menurut kriteria (Hake, 1998). Kedua sesi justru menunjukkan besaran peningkatan yang sangat berbeda: N-Gain Sesi 1 tergolong rendah (0,16), sedangkan Sesi 2 tergolong tinggi (0,72). Perbedaan ini kemungkinan besar bukan mencerminkan perbedaan perubahan penyampaian materi antarsesi, melainkan efek langit-langit (*ceiling effect*) pada Sesi 1: peserta Sesi 1 memulai dengan skor pretest rata-rata yang jauh lebih tinggi (8,04 dari skala 10) dibandingkan Sesi 2 (7,29), sehingga ruang untuk peningkatan yang dapat terukur menjadi lebih sempit meskipun pemahaman peserta turut membaik. Secara keseluruhan, 80 dari 105 peserta (76,2%) mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Perbedaan besaran N-Gain antarsesi ini tidak diuji secara statistik formal. *Effect size* ($r = Z/\sqrt{N}$) untuk uji *Wilcoxon signed-rank* dihitung terpisah pada masing-masing sesi: Sesi 1 (30 Juli 2026) sebesar $r = 0,353$ (kategori sedang) dan Sesi 2 (31 Juli 2026) sebesar $r = 0,802$ (kategori besar) menurut kriteria Cohen (1988). Pola ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa peningkatan pengetahuan pada Sesi 2 lebih besar dibandingkan Sesi 1, konsisten dengan penjelasan *ceiling effect* akibat skor *pretest* awal Sesi 1 yang sudah lebih tinggi. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa mengenai mekanisme koping dan manajemen stres yang meningkat secara statistik ($p < 0,001$) dengan besaran peningkatan kategori sedang (N-Gain 0,43), serta peningkatan pemahaman yang paling menonjol pada topik yang sebelumnya paling rendah literasinya, yaitu teknik grounding 5-4-3-2-1 dan pengenalan

koping destruktif. Nilai p tersebut menunjukkan perbedaan skor pretest dan posttest secara statistik.

Temuan ini sejalan dengan Hermawan & Purnomosidi, (2025), yang melaporkan peningkatan pemahaman siswa SMA terhadap kecemasan dan regulasi diri setelah psikoedukasi satu sesi menggunakan teknik grounding 5-4-3-2-1, serta Nasution et al (2024); Suyono et al (2016), yang masing-masing menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok dengan uji Wilcoxon pada remaja dan menemukan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Konsistensi hasil ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang layak dan efisien untuk membangun literasi kesehatan mental remaja secara luas di lingkungan sekolah. Peningkatan pengetahuan peserta dapat dijelaskan melalui teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984). Menurut teori ini, kemampuan seseorang menilai suatu situasi sebagai stresor (appraisal) serta memilih strategi koping yang adaptif bergantung pada literasi dan kesadarannya terhadap opsi-opsi koping yang tersedia. Psikoedukasi dalam kegiatan ini memperkenalkan konsep dasar stres sebagai respons fisiologis normal (Selye, 1956) serta membedakan secara eksplisit antara strategi koping adaptif dan maladaptif, sehingga secara teoritis dapat memberikan peserta kerangka kognitif baru untuk mengenali dan memilih strategi koping yang lebih sehat. Kegiatan ini hanya mengukur perubahan pengetahuan (kognitif), sedangkan proses appraisal dan pemilihan strategi koping aktual sebagaimana dimaksud dalam teori Lazarus dan Folkman tidak diukur secara langsung, penjelasan di atas bersifat kerangka interpretatif.

Tingginya kebutuhan intervensi semacam ini juga tercermin dari sejumlah data lokal Kota Samarinda yang konsisten melaporkan beban masalah kesehatan mental remaja yang tinggi, seperti tingkat stres berat yang berhubungan dengan bullying (Arief & Lestari, 2023). Sejalan dengan konteks tersebut, hasil pretest kegiatan ini sendiri (Tabel 3) menunjukkan bahwa peserta pada dasarnya sudah cukup memahami konsep-konsep umum mengenai stres, namun pemahaman mengenai teknik grounding 5-4-3-2-1 dan pengenalan koping destruktif/maladaptif masih rendah sebelum intervensi (masing-masing 57,4% dan 65,7% benar saat pretest)—dua topik yang justru menunjukkan peningkatan pemahaman terbesar setelah talkshow. Metode talkshow interaktif yang dipadukan dengan praktik langsung teknik koping cepat, khususnya teknik grounding 5-4-3-2-1, tampak berkontribusi pada besarnya peningkatan pemahaman peserta terhadap topik tersebut. Teknik grounding 5-4-3-2-1 yang dipraktikkan dalam kegiatan ini sejalan dengan artikel Imran (2020), yang memperkenalkan teknik grounding 5-4-3-2-1 sebagai strategi praktis untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan serangan panik. Hal ini juga sejalan dengan tinjauan Papageorgiou et al. (2026) yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis sekolah secara umum efektif mencegah kecemasan dan stres subklinis pada remaja, meskipun tinjauan tersebut tidak membahas teknik grounding secara spesifik.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain tidak adanya kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk menilai retensi pengetahuan dalam jangka panjang, serta instrumen pretest-posttest yang hanya mengukur ranah pengetahuan tanpa menilai perubahan perilaku koping secara aktual; meskipun demikian, kegiatan ini memiliki kekuatan berupa cakupan peserta yang relatif besar (108 siswa) dan pelaksanaan pada populasi riil di lingkungan sekolah, sehingga dapat menjadi model replikasi psikoedukasi berbasis kunjungan sekolah (*school-visit*) untuk mendukung promosi kesehatan mental remaja secara lebih luas. Keterbatasan lain yang perlu ditambahkan meliputi: instrumen yang hanya terdiri dari 5 butir soal tanpa uji validitas dan reliabilitas psikometrik formal; penggunaan soal pretest dan

posttest yang identik, yang berpotensi menimbulkan efek mengingat jawaban (memory/testing effect); tidak adanya kelompok pembanding atau uji statistik formal terhadap perbedaan N-Gain antarsesi (0,16 vs 0,72), sehingga penjelasan ceiling effect bersifat interpretatif; kegiatan tidak didahului asesmen kebutuhan formal pada populasi sasaran; serta potensi bias seleksi karena peserta terbatas pada siswa yang hadir pada hari pelaksanaan, bukan sampel acak dari populasi siswa SMA Negeri 9 Samarinda secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi melalui talkshow menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa SMA Negeri 9 Samarinda mengenai mekanisme coping dan manajemen stres, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,65 menjadi 8,94 (skala 0–10) dan hasil uji Wilcoxon signed-rank yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Besaran peningkatan tergolong kategori sedang menurut kriteria Hake (rata-rata N-Gain gabungan 0,43), meskipun bervariasi cukup besar antarsesi (0,16 dan 0,72). Dengan kekuatan dan keterbatasan yang telah diuraikan, kegiatan ini memberikan gambaran awal yang mendukung potensi psikoedukasi berbasis kunjungan sekolah sebagai salah satu bentuk upaya promosi kesehatan mental remaja yang dapat menjangkau siswa secara langsung di lingkungan keseharian mereka. Sebagai tindak lanjut, kegiatan serupa di masa depan disarankan untuk: (1) menambahkan pengukuran follow-up beberapa minggu setelah intervensi guna menilai retensi pengetahuan; (2) melibatkan guru bimbingan konseling (BK) atau Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai mitra keberlanjutan program di sekolah; (3) mengembangkan instrumen paralel yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya; dan (4) mempertimbangkan pelatihan singkat bagi peer supporter siswa agar edukasi mekanisme coping dapat terus berjalan di luar sesi talkshow.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 9 Samarinda atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh panitia HIMAPER (Himpunan Mahasiswa Keperawatan) Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada artikel ini.

PENDANAAN

Kegiatan ini didanai oleh Fakultas Kedokteran Melalui Himpunan Mahasiswa Keperawatan Universitas Mulawarman dan Universitas Mulawarman tidak memiliki keterlibatan yang dapat mempengaruhi seluruh rangkaian kegiatan.

KONTRIBUSI PENULIS

MAR dan RAV: Konseptualisasi; RAV dan LK: Rancangan Studi; MAR dan LK: Pengumpulan Data; LK dan RRCP: Analisis Data; MAR, LK, RAV, RR, dan RRCP: Penulisan Draft Awal dan Revisi. Seluruh penulis telah menelaah dan menyetujui draft akhir dan bertanggung jawab atas konten dan indeks kemiripan.

KETERANGAN PENGGUNAAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Selama penyusunan karya ini, penulis menggunakan Claude Sonnet 5 untuk meningkatkan kualitas dan keterbacaan naskah. Setelah menggunakan alat tersebut, penulis meninjau dan mengedit kembali isi naskah sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas seluruh konten publikasi ini.

MODEL SITASI

Muhammad Ardianto Rodin et all, (2026), Psikoedukasi Mekanisme Koping dan Manajemen Stres: Evaluasi Pengetahuan pada Siswa SMAN 9 Samarinda. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 241-250. <https://doi.org/10.30829/shihatuna.v6i3.31628>

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R. P., Damaiyanti, M., & Fitriani, D. R. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan depresi pada siswa/i Sekolah Menengah Atas di Samarinda. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 12(1), 85–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/rn924f82>
- Arief, A. D., & Lestari, N. D. (2023). Hubungan tingkat stres remaja dengan perilaku bullying di SMA Negeri 06 Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.35728/jkw.v4i1.1293>
- Center for Reproductive Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) report. Center for Reproductive Health, Universitas Gadjah Mada.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Dwi Yuda, R., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan. 1, 1352–1358. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1183>
- Grummitt, L., O'Dean, S., Birrell, L., Bailey, S., Ivison, I., Hunter, E., Nguyen, A., Kelly, E. V., Gardner, L. A., Champion, K. E., Chapman, C., Teesson, M., Newton, N. C., & Barrett, E. L. (2025). Efficacy of a school-based, universal prevention programme for depression and anxiety in adolescents (OurFutures Mental Health): A two-arm cluster-randomised controlled trial. *EClinicalMedicine*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103672>
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Hermawan, M. G., & Purnomosidi, F. (2025). Mengenal Cemas, Merangkul Tenang: Psikoedukasi Kecemasan pada Remaja melalui Pendekatan Interaktif dan Roleplay Strategi Coping di SMA Batik 1 Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1071–1076. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5217>
- Imran, A. (2020). Combat against stress, anxiety and panic attacks: 5-4-3-2-1 coping technique. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 9(4). [https://doi.org/10.37532/jtsdt.2020.9\(4\).207](https://doi.org/10.37532/jtsdt.2020.9(4).207)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Nasution, R. A., Meinarisa, Kamariyah, & Falani, I. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja di PIK-R Kirana Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(1), 109–114. <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9233>
- Papageorgiou, A., Andreou, P., Savva, Z., Kossenias, K., Quattrocchi, A., Charalambous, H., Demetriou, C., Philippou, E., Kolokotroni, O., Michail, K., Nicolaou, C., & Constantinou, C. (2026). Effectiveness of school-based psycho-educational interventions in preventing sub-clinical anxiety and stress in adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/13591045251396388>
- Riastuti, K., Paek, S. C., Ratanawijitrasin, S., & Phukhao, D. (2023). Exploring the implementation of the school-based mental health program for adolescents in Indonesia: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9(4), 164–176. <https://doi.org/10.36685/phi.v9i4.751>
- Selye, H. (1956). The stress of life. McGraw-Hill.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120. <https://doi.org/10.17977/jph.v4i2.8211>
- 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>
- World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents [Fact sheet].
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of mental health challenges and needs of Indonesian adolescents: A descriptive qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13505. <https://doi.org/10.1111/inm.13505>