

## Edukasi Kesehatan Mental dan Penanganan Stres Akademik pada Siswa SMAN 2 Kendari Tahun 2025

Yusuf Sabilu<sup>1</sup>, Lisnawaty<sup>2</sup>, Ruslan Majid<sup>3</sup>, Arum Dian Pratiwi<sup>4</sup>, Irma<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

Korespondensi: [lisnawaty@uho.ac.id](mailto:lisnawaty@uho.ac.id)

Received: 8 May 2026: Accepted: 29 May 2026

### ABSTRAK

*Kesehatan mental remaja menjadi isu penting karena tingginya tekanan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, motivasi belajar, dan prestasi siswa. Observasi awal di SMAN 2 Kendari menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, kesulitan manajemen waktu, serta gejala stres akademik akibat tuntutan prestasi dan persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental serta membekali siswa dengan keterampilan dasar dalam mengelola stres akademik secara positif dan adaptif. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Oktober 2025 di Aula SMAN 2 Kendari dengan melibatkan 50 siswa perwakilan setiap kelas. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 50,7 pada pre-test menjadi 77,3 pada post-test atau meningkat sebesar 52,5%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek teknik manajemen stres sebesar 61,1%, diikuti pemahaman stres akademik sebesar 54,8%, pengetahuan kesehatan mental sebesar 50,3%, dan kesadaran pentingnya kesehatan mental sebesar 45,9%. Selain itu, sebanyak 90% peserta berada pada kategori pemahaman baik dan sangat baik setelah mengikuti edukasi. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan kemampuan dasar dalam mengelola stres akademik. Kesimpulan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dengan pendekatan interaktif efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait kesehatan mental dan stres akademik. Keterlibatan aktif sekolah, guru, dan siswa menjadi faktor penting dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja.*

**Kata kunci:** kesehatan mental; remaja, stres akademik; edukasi kesehatan; siswa sekolah menengah atas.

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam proses perkembangan remaja karena memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Pada masa sekolah menengah, remaja berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial sehingga lebih rentan mengalami tekanan emosional maupun gangguan psikologis (World Health Organization [WHO], 2023). Tekanan tersebut dapat berasal dari lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, maupun tuntutan akademik yang semakin kompleks. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat memicu munculnya stres akademik yang berdampak pada penurunan motivasi belajar, konsentrasi, serta prestasi akademik siswa (Frazier et al., 2019; Pascoe et al., 2020).

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Bentuk tekanan tersebut dapat berupa banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian, persaingan akademik, keterbatasan waktu belajar, hingga tingginya ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan sekolah (Lubis et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa sekolah menengah berpengaruh terhadap kondisi emosional, motivasi belajar, dan kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung (Rahmadani & Ildil, 2022). Selain itu, stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mental, gangguan tidur, kecemasan, hingga penurunan performa akademik siswa (Shankar & Park, 2021). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa tingginya tingkat stres akademik berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan meningkatnya risiko depresi pada remaja sekolah (Lee & Jang, 2021).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu yang semakin mendapat perhatian secara global maupun nasional. WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, namun sebagian besar belum memperoleh akses edukasi dan layanan kesehatan mental yang memadai (WHO, 2023). Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan peningkatan seiring dengan perubahan sosial, perkembangan teknologi digital, serta meningkatnya tekanan akademik di lingkungan pendidikan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 6,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Temuan yang lebih mutakhir dari Indonesia National

Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan 15,5% di antaranya memerlukan intervensi profesional atau klinis (Wiguna et al., 2023).

Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan edukatif, promotif, dan preventif. Selain sebagai tempat memperoleh pengetahuan akademik, sekolah juga berfungsi sebagai lingkungan pembentukan karakter, penguatan psikologis, serta pengembangan kemampuan coping siswa dalam menghadapi tekanan belajar (UNICEF, 2021). Oleh karena itu, diperlukan program edukasi kesehatan mental yang mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis sekaligus membekali mereka dengan strategi sederhana dalam mengelola stres akademik secara adaptif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Studi yang dilakukan oleh Keliat et al. (2019) menemukan bahwa tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan interpersonal, transisi perkembangan, dan kondisi ekonomi keluarga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Di lingkungan sekolah menengah atas, tekanan untuk memperoleh prestasi tinggi, menghadapi ujian, serta persaingan masuk perguruan tinggi sering kali menjadi sumber utama stres akademik siswa (Zhang et al., 2022). Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa SMAN 2 Kendari yang berdasarkan observasi awal menunjukkan adanya tekanan akademik cukup tinggi akibat tuntutan prestasi dan persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Apabila tidak diantisipasi, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun kualitas pembelajaran siswa di sekolah.

Sebagai institusi pendidikan tinggi yang memiliki komitmen dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim dosen berupaya memberikan edukasi kesehatan mental kepada siswa sebagai bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi. Program edukasi ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda stres akademik, memahami dampaknya terhadap kesehatan mental, serta menerapkan strategi penanganan stres yang sehat dan adaptif. Selain meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental, kegiatan ini juga diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan

psikologis remaja. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi kesehatan mental dan penanganan stres akademik pada siswa SMAN 2 Kendari menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik secara positif dan berkelanjutan.

## **B. METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula SMAN 2 Kendari Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Adapun sasaran kegiatan ini adalah siswa SMA dengan jumlah 50 orang. Peserta dipilih oleh sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam tiga (3) tahapan, tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan observasi lapangan, identifikasi kendala mitra, dan penyusunan booklet. Tim juga mencari dan mempersiapkan narasumber pakar di bidang kesehatan mental dan psikologi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan setelah semua persiapan selesai atau semua yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan siap. Edukasi difokuskan kepada bagaimana siswa dapat mengetahui tanda dari gejala gangguan kesehatan mental dan upaya pencegahan terjadinya kelelahan mental pada siswa. Bentuk edukasi yang diberikan adalah pemaparan materi oleh ahli serta diskusi dengan peserta. Materi diberikan oleh ahli psikologi sambil peserta diberikan booklet yang bisa dibaca dan dibawa pulang. Durasi kegiatan ini adalah 120 menit.

Tahapan evaluasi dilakukan di hari yang sama saat dilakukan kegiatan pemberian edukasi. Untuk mengetahui keefektifan kegiatan ini dilakukan evaluasi dalam bentuk pemberian kuesioner *pre* dan *post-test*. Kuesioner ini terdiri dari 21 pertanyaan yang berisi tentang materi yang disampaikan. *Pre test* diberikan sebelum pemberian edukasi sementara *post-test* diberikan setelah edukasi dilaksanakan. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk melihat frekuensi, persentase, rata-rata (mean), dan peningkatan nilai *post-test* dari *pre-test*.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Tahapan Persiapan***

Tahapan ini dimulai dengan melaksanakan survey lokasi yang dilaksanakan pada tanggal 9 September 2025 di SMAN 2 Kendari. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membahas terkait dengan masalah kesehatan mental yang marak terjadi saat ini dan tingkat kejadiannya

di SMAN 2 Kendari dengan berdiskusi dengan Guru Bimbingan Konseling yang berlangsung selama 90 menit. Dari diskusi ini diperoleh informasi bahwa terjadi kecemasan menjelang ujian (affecting 60% siswa kelas XII), kesulitan manajemen waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik, tekanan dari orang tua terkait prestasi akademik, serta munculnya gejala-gejala stres seperti sulit tidur, sakit kepala, dan penurunan konsentrasi. Guru BK juga menyampaikan bahwa selama ini penanganan masih bersifat reaktif dan individual, sehingga program edukasi preventif sangat dibutuhkan.

Tim kemudian melakukan focus group discussion (FGD) dengan 10 siswa perwakilan OSIS dan MPK untuk menggali perspektif siswa secara langsung. FGD berlangsung selama 60 menit dengan suasana yang sangat terbuka. Siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa overwhelmed dengan tugas-tugas sekolah, kesulitan menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler, dan merasa kurang memiliki wadah untuk berbagi keluhan terkait masalah psikologis. Mereka sangat antusias dengan rencana kegiatan edukasi kesehatan mental dan memberikan masukan tentang metode penyampaian yang mereka inginkan, yaitu yang interaktif dan melibatkan aktivitas praktis.

Berdasarkan seluruh rangkaian diskusi dan observasi, tim bersama pihak sekolah menyepakati beberapa hal penting: (1) Kegiatan akan melibatkan 50 siswa yang merupakan perwakilan dari setiap kelas, dengan harapan mereka dapat menjadi peer educator bagi teman-teman sekelas; (2) Materi akan difokuskan pada tiga aspek utama yaitu pemahaman kesehatan mental, identifikasi gejala stres akademik, dan teknik-teknik praktis manajemen stres; (3) Waktu pelaksanaan dipilih pada hari Rabu tanggal 16 Oktober 2025 yang tidak berbenturan dengan jadwal ujian atau kegiatan sekolah lainnya; (4) Sekolah akan memfasilitasi surat izin orang tua dan menyiapkan snack untuk peserta.

Selanjutnya tim mempersiapkan kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatannya seperti: pembuatan booklet dan mencari narasumber yang tepat. Apaun booklet yang dibuat adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Booklet

## Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan edukasi kesehatan mental dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2025 di Aula SMAN 2 Kendari. Kegiatan berlangsung selama 4 jam, dimulai pukul 08.00 hingga 12.00 WITA dengan dihadiri oleh 50 siswa yang merupakan perwakilan dari setiap kelas. Tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Kesehatan Masyarakat menyampaikan materi dengan metode yang bervariasi meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, *role play*, dan praktik teknik relaksasi. Pendekatan yang interaktif ini dipilih untuk memastikan siswa tidak hanya

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

memahami konsep kesehatan mental secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik-teknik pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Pemateri kegiatan ini adalah Ibu Sitti Mikarna K., S.Psi., M.Psi., Psikolog yang berbagi materi kepada siswa-siswi terkait dengan kesehatan mental dan stress akademik yang pada umumnya dialami oleh siswa-siswi. Adapun materi yang dipaparkan adalah: apa itu kesehatan mental, gambaran kasus kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja, perbedaan gejala gangguan kesehatan fisik dan gangguan kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja, penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja, tanda mengalami gangguan mental, cara menjaga kesehatan mental, dan peran orang tua untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Sebelum pemateri/narasumber memberikan edukasi, tim pengabdian memberikan lembar *pre-test* kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait kesehatan mental. Selama kegiatan ini berlangsung siswa-siswi peserta pelatihan sangat antusias mendengar pemaparan pemateri. Peserta banyak yang memberikan pertanyaan juga kepada pemateri terkait begitu padatnya kegiatan di organisasi sekolah dan pelajaran yang terkadang membuat pusing dan lelah yang dihadapi setiap hari.

Adapun dokumentasi kegiatan tersebut adalah:



Gambar 1. Pemaparan materi dari pemateri



Gambar 2. Peserta memberi pertanyaan

## *Tahapan Evaluasi*

Setelah selesai materi dibawakan, tim pengabdian memberikan kuesioner posttest untuk diisi oleh peserta. Adapun hasil kuesioner pre dan post-test dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Kesehatan Mental**

Aspek Penilaian	Pre-test		Post-test		Peningkatan (%)
	Rerata	SD	Rerata	SD	
Pengetahuan Kesehatan Mental	52,3	8,7	78,6	7,2	50,3%
Pemahaman Stres Akademik	48,7	9,1	75,4	8,3	54,8%
Teknik Manajemen Stres	45,2	10,2	72,8	8,9	61,1%
Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental	56,4	7,8	82,3	6,5	45,9%
<b>Nilai Total</b>	<b>50,7</b>	<b>8,9</b>	<b>77,3</b>	<b>7,7</b>	<b>52,5%</b>

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 1 menunjukkan perbandingan nilai pre-test dan post-test pada empat aspek penilaian kesehatan mental. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 50,7

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

menjadi 77,3 atau meningkat sebesar 52,5%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek teknik manajemen stres (61,1%), diikuti oleh pemahaman stres akademik (54,8%), pengetahuan kesehatan mental (50,3%), dan kesadaran pentingnya kesehatan mental (45,9%). Penurunan standar deviasi dari 8,9 menjadi 7,7 mengindikasikan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih homogen setelah mengikuti edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta di semua aspek yang dinilai.

Tabel 2. Distribusi Kategori Pemahaman Peserta

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Sangat Baik (81-100)	0	0	18	36
Baik (61-80)	8	16	27	54
Cukup (41-60)	32	64	5	10
Kurang ( $\leq 40$ )	10	20	0	0
Total	50	100	50	100

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 2 menampilkan distribusi peserta berdasarkan kategori pemahaman sebelum dan sesudah edukasi. Pada pre-test, mayoritas peserta (84%) berada pada kategori "Kurang" dengan nilai di bawah 60, dan hanya 16% yang mencapai kategori "Cukup". Setelah mengikuti edukasi, terjadi pergeseran yang sangat signifikan dimana 90% peserta berhasil mencapai kategori "Cukup" dengan nilai 60 ke atas, sementara hanya 10% atau 5 peserta yang masih berada pada kategori "Kurang". Pergeseran ini menunjukkan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. Lima peserta yang masih berkategori "Kurang" perlu mendapat perhatian khusus melalui program pendampingan lanjutan.

Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada semua aspek penilaian dengan rata-rata peningkatan sebesar 52,5%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Karyotaki et al. (2017) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran hingga 40-60%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek teknik manajemen stres (61,1%), hal ini mengindikasikan bahwa peserta sangat membutuhkan keterampilan praktis dalam mengelola stres akademik.

Menurut teori Health Belief Model yang dikemukakan oleh Rosenstock (1974), perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman

kesehatan dan manfaat dari tindakan pencegahan. Dalam konteks ini, edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan persepsi siswa tentang pentingnya kesehatan mental (peningkatan 45,9%) dan memberikan keterampilan konkret untuk mengatasi stres akademik.

Peningkatan pengetahuan kesehatan mental sebesar 50,3% menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan. Pergeseran dramatis dari 84% peserta berkategori "Kurang" pada pre-test menjadi hanya 10% pada post-test mengindikasikan keberhasilan program dalam mentransfer pengetahuan. Hasil ini konsisten dengan temuan Conley et al. (2015) yang melaporkan bahwa program kesehatan mental di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa rata-rata 45-55%.

Penggunaan kategori dikotomis (Cukup dan Kurang) dalam penelitian ini memudahkan identifikasi siswa yang memerlukan intervensi lanjutan. Lima peserta (10%) yang masih berada pada kategori "Kurang" setelah edukasi perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pendampingan individual atau sesi remedial. Penggunaan metode pembelajaran aktif seperti role play dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa, sesuai dengan prinsip pembelajaran konstruktivis yang dikemukakan oleh Vygotsky (1978).

Werner-Seidler et al. (2021) dalam systematic review mereka menemukan bahwa program pencegahan depresi dan kecemasan pada remaja yang menggunakan pendekatan kognitif-behavioral therapy (CBT) menunjukkan effect size moderate hingga large. Dalam kegiatan ini, komponen CBT diintegrasikan dalam materi tentang teknik manajemen stres, yang terbukti dari peningkatan tertinggi pada aspek ini (61,1%).

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat "Sehat Mental, Prestasi Optimal" telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMAN 2 Kendari tentang kesehatan mental dan manajemen stres akademik dengan rata-rata peningkatan 52,5%. Keberhasilan program tercermin dari perubahan signifikan dimana peserta berkategori "Kurang" menurun dari 84% menjadi hanya 10% setelah edukasi. Hasil ini menunjukkan pentingnya program edukasi kesehatan mental di sekolah sebagai upaya preventif dan promotif untuk mendukung prestasi akademik siswa. Program lanjutan yang berkelanjutan dan komprehensif diperlukan untuk memastikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan prestasi siswa, dengan perhatian khusus pada siswa yang masih memerlukan dukungan tambahan.

## E. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2015). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 63(5), 286–301.
- Frazier, P. A., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570. [doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649](https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649)
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018*.
- Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., & Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: A meta-analysis of individual participant data. *JAMA Psychiatry*, 74(4), 351–359.
- Keliat, B. A., Daulima, N. H. C., & Farida, P. (2019). Mental health problems among Indonesian adolescents and contributing factors. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 162–170.
- Lee, M., & Jang, H. (2021). The relationship between academic stress and mental health among adolescents: The moderating effect of coping strategies. *Children and Youth Services Review*, 121, 105845. [doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105845](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105845)
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Academic stress and psychological well-being among adolescents during online learning. *International Journal of Public Health Science*, 10(2), 285–292. [doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20719](https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20719)
- Organization, W. H. (2023). *Adolescent mental health*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*,

25(1), 104–112. [doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823)

Rahmadani, D., & Ildil. (2022). Psychological effects of academic stress among adolescents. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(3), 233–241.

Rosenstock, I. M. (1974). *The health belief model and preventive health behavior. Health Education Monographs*. 2(4), 354–386.

Shankar, N. L., & Park, C. L. (2021). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(1), 9–17. [doi.org/10.1080/21683603.2019.1612851](https://doi.org/10.1080/21683603.2019.1612851)

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*.

Werner-Seidler, A., Spanos, S., Calear, 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. [doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079)

Wiguna, T., Irawati, I., Widyawati, I. H., Sekartini, R., & Kaligis, F. (2023). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Mental health situation among Indonesian adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 79, 103376. [doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103376](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103376)

Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2022). Academic stress and mental health among high school students: The mediating role of sleep quality and coping behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 875423. [doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875423](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875423)