

## PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA SMA ISLAM KOTA TERNATE MELALUI MODUL OLAHRASA

Fitriningsih Pratiwi Mahmud<sup>1</sup>, Sartika Putri Sailuddin<sup>1</sup>, Nur Fajrhi<sup>1</sup>, Farida Maricar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Khairun

\*e-mail : [fitriningsih.pratiwi@gmail.com](mailto:fitriningsih.pratiwi@gmail.com)

### *Abstract*

*This community service activity was conducted at SMA Islam Ternate on 20 September 2025, involving approximately 25 students from grades X to XII. SMA Islam Ternate faces a persistent social stigma in the community: it is widely regarded as a "residual school" — a last resort for students who failed to gain admission to more favored public schools. This label affects not only the school's image but also the psychological self-concept of its students, many of whom internalize low academic self-efficacy and heightened vulnerability to stress. Recognizing this context, the Faculty of Humanities, Universitas Khairun, in collaboration with Generasi Berencana (GenRe), implemented the Olahraga Module developed by Kemenpora-BKKBN to deliver stress management training. Based on the I-NAMHS 2023 survey, one in three Indonesian adolescents experiences a mental health problem, yet only 2.6% access professional support. Using the "Self as a Tool" framework (WHO, 2020), this activity employed psychoeducation, reflective exercises, and interactive discussion. Results indicate improved participant understanding of stress, enhanced ability to identify personal stressors, and improved coping strategies. This initiative is a step toward breaking the cycle of stigma through mental health empowerment.*

**Keywords:** Adolescent mental health, Marginalized school, Olahraga module, Stress management, Ternate

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Islam Ternate pada tanggal 20 September 2025 dengan melibatkan sekitar 25 siswa dari kelas X hingga XII. SMA Islam Ternate menghadapi stigma sosial yang melekat di masyarakat: sekolah ini kerap dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai "sekolah buangan", pilihan terakhir bagi siswa yang tidak berhasil masuk sekolah negeri favorit. Label ini tidak hanya memengaruhi citra sekolah, tetapi juga konsep diri psikologis para siswanya, yang banyak menginternalisasi rendahnya *self-efficacy* akademik dan kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres. Menyadari konteks ini, Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun bekerja sama dengan Generasi Berencana (GenRe) mengimplementasikan Modul Olahraga Kemenpora-BKKBN sebagai medium pelatihan manajemen stres. Berdasarkan I-NAMHS 2023, satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, namun hanya 2,6% yang mengakses dukungan profesional. Menggunakan kerangka "*Self as a Tool*" (WHO, 2020), kegiatan ini menggabungkan psikoedukasi, latihan reflektif, dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang stres, kemampuan mengidentifikasi stressor personal, dan peningkatan strategi koping. Inisiatif ini merupakan langkah memutus siklus stigma melalui pemberdayaan kesehatan mental.

**Kata kunci:** Kesehatan mental remaja, Sekolah pinggiran, modul Olahraga, Manajemen stres, Ternate

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu krusial yang mendapat perhatian serius di tingkat nasional maupun global. Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2023 yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada, Universitas Queensland, John Hopkins Bloomberg School of Public Health, Kementerian

Kesehatan, Universitas Sumatera Utara, dan Universitas Hasanuddin, ditemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (34,9%), setara dengan 15,5 juta jiwa, memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Lebih mengkhawatirkan lagi, satu dari dua puluh remaja (5,5%) atau sekitar 2,45 juta remaja Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak dialami.

Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya akses terhadap layanan kesehatan mental. Hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental pernah mengakses layanan konseling atau dukungan emosional, dan secara keseluruhan hanya satu dari lima puluh remaja (2,0%) yang pernah menggunakan layanan tersebut. Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 43,8% pengasuh utama tidak mencari bantuan profesional karena lebih memilih menangani masalah secara internal. Dalam konteks ini, sekolah menjadi salah satu gerbang utama yang dapat menjangkau remaja secara langsung, mengingat hampir dua perlima (38,2%) pengasuh menyebut petugas sekolah sebagai penyedia layanan yang paling banyak diakses.

Di Kota Ternate, tantangan kesehatan mental remaja turut dipengaruhi oleh faktor struktural yang bersifat sistemik, yakni adanya hierarki dan stigmatisasi antarsekolah menengah atas. SMA Islam Kota Ternate merupakan salah satu sekolah yang secara sosial dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai sekolah pilihan terakhir — atau dalam istilah yang kerap beredar di masyarakat, disebut sebagai "sekolah buangan". Persepsi ini terbentuk dari sistem penerimaan peserta didik baru yang menempatkan sekolah negeri favorit sebagai pilihan utama, sehingga sekolah-sekolah swasta seperti SMA Islam Ternate menerima siswa yang tidak lolos seleksi sekolah-sekolah tersebut.

Label negatif ini memiliki dampak psikologis yang tidak dapat diabaikan. Siswa yang bersekolah di lembaga yang dianggap rendah secara sosial cenderung menginternalisasi persepsi tersebut, membentuk self-concept akademik yang rendah, dan mengembangkan perasaan tidak layak atau tidak kompeten. Stigma eksternal yang berulang — dari masyarakat, teman sebaya di sekolah lain, bahkan terkadang dari keluarga sendiri — dapat menjadi sumber stres kronis yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis (well-being) siswa. Fenomena ini sejalan dengan konsep stereotype threat (Steele & Aronson, 1995) yang menunjukkan bahwa paparan terhadap stereotip negatif dapat melemahkan performa dan motivasi individu yang menjadi objek stereotip tersebut.

Kondisi struktural ini menjadikan siswa SMA Islam Ternate sebagai kelompok yang secara khusus rentan terhadap tekanan psikologis berlapis: tekanan akademik yang umum dialami remaja SMA, ditambah beban stigma sosial akibat label sekolah yang melekat pada

identitas mereka. Ironisnya, kelompok yang paling membutuhkan intervensi kesehatan mental justru kerap luput dari perhatian program-program pemberdayaan yang ada.

Merespons kebutuhan tersebut, Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun bekerja sama dengan Generasi Berencana (GenRe) Kota Ternate melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan manajemen stres di SMA Islam Ternate. Kegiatan ini menggunakan Modul Olahraga yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) bersama BKKBN — sebuah modul yang berlandaskan teori stres Lazarus dan Folkman (1984) serta pendekatan WHO (2020) dalam penanganan stres berbasis kesadaran diri.

Tujuan kegiatan ini adalah: (1) meningkatkan pemahaman siswa SMA Islam Ternate mengenai konsep dan dinamika stres; (2) membantu siswa mengenali stressor personal yang bersumber dari tekanan akademik maupun stigma sosial; (3) melatih keterampilan coping melalui pendekatan *Self as a Tool*; (4) mendorong penerapan kegiatan positif sebagai strategi jangka panjang; dan (5) berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif bahwa latar belakang sekolah bukanlah penentu kompetensi atau nilai seorang individu.

## **2. METODE**

### ***2.1 Pendekatan dan Desain Kegiatan***

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode psikoedukasi partisipatif, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan pemberian informasi ilmiah berbasis psikologi dengan praktik reflektif, aktivitas interaktif, dan diskusi kelompok. Pendekatan ini dipilih karena efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri peserta, khususnya pada populasi remaja yang memiliki karakteristik belajar *experiential* dan *peer-oriented*.

### ***2.2 Tempat, Waktu, dan Peserta***

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 September 2025 bertempat di ruang kelas SMA Islam Ternate, Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih empat jam, dimulai pukul 08.00 hingga 12.00 WIT. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 25 siswa yang mewakili kelas X, XI, dan XII.

Pemilihan SMA Islam Ternate sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan kerentanan psikologis khusus yang dimiliki siswanya, sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang. Sekolah ini dinilai sebagai lokasi prioritas mengingat besarnya kebutuhan intervensi

psikososial yang belum terpenuhi, serta minimnya program pemberdayaan yang menyasar siswa dari sekolah yang terstigmatisasi secara sosial.

### **2.3 Instrumen Asesmen**

Asesmen awal dilakukan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). PSS merupakan alat ukur tingkat stres yang valid dan reliabel untuk individu di atas usia 12 tahun, terdiri dari 10 pertanyaan yang mengukur persepsi individu terhadap kondisi stres dalam satu bulan terakhir berdasarkan skala frekuensi. Skor PSS dikategorikan menjadi tiga tingkatan: stres ringan (0–13), stres moderat (14–26), dan stres berat (27–40).

### **2.4 Tahapan Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan dalam tahapan yang terstruktur sebagai berikut:

- Asesmen Awal (PSS): Peserta mengisi instrumen PSS untuk mengukur baseline tingkat stres sebelum intervensi. Fasilitator menjelaskan tujuan asesmen dan menegaskan bahwa hasil PSS bukan diagnosis, melainkan alat bantu refleksi diri.
- Sesi Psikoedukasi I — Mengenal Stres: Penyampaian materi mengenai definisi stres menurut Lazarus dan Folkman (1984), perbedaan antara distress (negative stress) dan eustress (positive stress), serta proses kognitif terjadinya stres yang melibatkan Primary Appraisal, Secondary Appraisal, dan Reappraisal.
- Aktivitas Life Bubble — Mengenali Stressor: Peserta secara mandiri mengidentifikasi sumber-sumber stres dalam kehidupan sehari-hari melalui aktivitas Life Bubble, di mana ukuran penulisan mencerminkan tingkat signifikansi masing-masing stressor. Fasilitator secara khusus mendorong peserta untuk memasukkan stressor yang berkaitan dengan persepsi diri dan lingkungan sosial sekolah.
- Sesi Psikoedukasi II — Respons Stres: Pembahasan mengenai manifestasi stres secara fisik (sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan), emosi (cemas, sedih, mudah marah), dan perilaku (menghindar, isolasi diri, perilaku kompulsif), disertai diskusi interaktif tentang pola respons peserta.
- Latihan Self as a Tool: Peserta mempraktikkan lima strategi pengelolaan stres secara berurutan: Grounding, Unhooking, Acting on Your Values, Being Kind, dan Making a Room, dengan panduan fasilitator dan waktu refleksi individual.

- Sesi Kegiatan Positif: Penyampaian berbagai aktivitas positif jangka panjang sebagai bagian dari strategi koping yang berkelanjutan, mencakup aspek fisik, sosial, alam, spiritual, dan dukungan profesional.

Diskusi dan Refleksi Penutup: Sesi terbuka di mana peserta berbagi pengalaman, insight, dan komitmen perubahan perilaku setelah mengikuti pelatihan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 *Profil Konteks Psikososial Peserta: Dampak Stigma Sekolah*

Sebelum menganalisis hasil intervensi, penting untuk memahami konteks psikososial yang melatarbelakangi kondisi peserta. Hasil diskusi awal dan pengisian Life Bubble mengungkap bahwa banyak siswa SMA Islam Ternate telah menginternalisasi label negatif yang dilekatkan masyarakat pada sekolah mereka. Ungkapan-ungkapan seperti "kami dianggap siswa yang tidak pintar", "orang tua malu menyebut nama sekolah ini", dan "teman-teman di sekolah lain meremehkan kami" muncul berulang dalam sesi diskusi.

Internalisasi stigma semacam ini, dalam literatur psikologi, dikenal sebagai internalized stigma yaitu suatu proses di mana individu mengadopsi pandangan negatif yang ditujukan kepada kelompoknya dan menerapkannya pada konsep diri sendiri (Corrigan & Watson, 2002). Pada konteks pendidikan, internalisasi stigma sekolah dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, meningkatnya kecemasan akademik, dan berkurangnya keyakinan atas kemampuan diri (*academic self-efficacy*).

Temuan ini menegaskan bahwa stressor yang dialami siswa SMA Islam Ternate tidak hanya bersifat akademik-situasional, tetapi juga struktural dan identitas-based, sehingga membutuhkan pendekatan intervensi yang tidak sekadar teknis, melainkan juga emansipatoris, yang membantu siswa merekonstruksi narasi tentang diri mereka sendiri.

#### 3.2 *Hasil Asesmen Awal (PSS)*

Hasil pengisian PSS pada sesi asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori stres moderat (skor 14–26), dengan beberapa peserta berada pada kategori stres berat (skor 27–40). Tidak ada peserta yang melaporkan kategori stres ringan. Distribusi skor ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata populasi umum remaja, yang dapat diinterpretasikan sebagai refleksi dari akumulasi tekanan akademik dan beban psikologis akibat stigma sosial yang dialami peserta.

Hasil PSS ini juga berfungsi sebagai titik awal refleksi bagi peserta. Banyak peserta menyatakan bahwa ini adalah pertama kalinya mereka mengisi instrumen psikologis dan mendapat konfirmasi bahwa kondisi yang mereka rasakan selama ini memiliki nama dan kategori yang diakui secara ilmiah. Pengakuan ini sendiri telah memiliki nilai terapeutik, karena membantu peserta merasa dilihat dan dipahami — aspek yang seringkali absen dari pengalaman mereka di lingkungan yang terstigmatisasi.

### ***3.3 Pemahaman Konsep Stres dan Stressor***

Setelah sesi psikoedukasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai konsep stres. Pemahaman mengenai perbedaan antara distress dan eustress memberikan perspektif baru bagi peserta yang sebelumnya mengasosiasikan stres semata-mata dengan sesuatu yang harus dihindari. Pemahaman bahwa stres dalam kadar tertentu justru dapat menjadi pendorong motivasi dan performa (eustress) membantu mengubah framings peserta terhadap tekanan yang mereka hadapi.

Melalui aktivitas Life Bubble, stressor yang paling banyak diidentifikasi peserta meliputi: (1) tekanan nilai dan ujian akademik, (2) kekhawatiran tentang masa depan dan pilihan karir pasca-SMA, (3) ekspektasi orang tua yang dirasakan sebagai beban, (4) perbandingan diri dengan siswa sekolah lain yang dianggap lebih bergengsi, (5) ketidakpercayaan diri akibat label sekolah, dan (6) dinamika pertemanan dan konflik sosial antar teman sebaya. Poin (4) dan (5) menjadi temuan yang secara spesifik mencerminkan dampak stigma sosial sekolah terhadap psikologi siswa.

Pemahaman tentang model penilaian kognitif Lazarus dan Folkman — yang menunjukkan bahwa stres bukan sekadar produk dari situasi eksternal, melainkan hasil dari cara individu menilai situasi tersebut — memberi peserta rasa penguasaan (sense of agency) yang selama ini mungkin tidak mereka rasakan. Mereka mulai menyadari bahwa meskipun konteks sosial dan reputasi sekolah mereka tidak dapat diubah seketika, cara mereka memandang dan merespons situasi tersebut berada dalam kendali mereka.

### ***3.4 Penerapan Strategi Self as a Tool***

Pendekatan *Self as a Tool* yang mencakup lima strategi berurutan mendapat respons positif dari peserta. Berikut adalah uraian hasil penerapan masing-masing strategi dalam konteks spesifik siswa SMA Islam Ternate:

Grounding: Sesi ini membuka kesadaran peserta terhadap manifestasi fisik stres yang mereka alami. Gejala yang paling banyak diakui peserta meliputi susah tidur, tidak bisa fokus saat belajar, sakit kepala, dan merasa sangat lelah. Beberapa peserta juga mengungkapkan gejala pencernaan seperti tidak nafsu makan atau perut tidak nyaman, yang merupakan manifestasi fisik umum dari stres kronis. Latihan menghubungkan diri dengan sensasi tubuh saat ini (present-moment body awareness) membantu peserta berpindah dari mode ruminatif ke mode hadir.

Unhooking: Teknik ini terbukti sangat relevan dengan kondisi peserta yang kerap terjebak dalam pikiran-pikiran ruminatif tentang ketidakmampuan diri atau masa depan yang suram. Peserta dilatih untuk mengucapkan dalam hati: "Saya sadar saya sedang memikirkan bahwa saya tidak sebaik siswa sekolah lain" — dan kemudian, alih-alih melawan atau menghindari pikiran tersebut, mereka belajar untuk mengakuinya dan secara sadar mengalihkan perhatian ke aktivitas yang bermakna di hadapan mereka.

Acting on Your Values: Pada strategi ini, peserta diajak mengidentifikasi nilai-nilai hidup yang mereka yakini secara personal, terlepas dari label yang disematkan masyarakat pada sekolah mereka. Nilai-nilai yang paling banyak dipilih peserta antara lain: bertanggung jawab, menjadi pekerja keras, saling membantu, selalu bersyukur, dan menjadi pemberani. Sesi ini memiliki dimensi emansipatoris yang kuat, karena membantu peserta menemukan kembali identitas dan nilai diri yang tidak didefinisikan oleh nama sekolah mereka.

Being Kind: Strategi ini membuka diskusi yang sangat relevan tentang bagaimana peserta memperlakukan diri mereka sendiri. Banyak peserta mengakui memiliki *inner critic* yang keras — suara dalam diri yang mengkritik dan merendahkan kemampuan sendiri — yang sebagian besar terbentuk dari paparan berulang terhadap stigma eksternal. Latihan self-compassion yang ditawarkan dalam strategi ini membantu peserta mulai mengembangkan hubungan yang lebih welas asih dengan diri mereka sendiri.

Making a Room: Strategi penutup ini mengajarkan peserta untuk memberikan ruang bagi keseluruhan pengalaman emosional mereka — termasuk perasaan malu, frustrasi, atau kecewa akibat stigma yang mereka terima — tanpa menghakimi diri sendiri. Peserta didorong untuk memahami bahwa memiliki perasaan-perasaan tersebut adalah manusiawi dan tidak berarti mereka lemah. Setelah memberikan ruang bagi perasaan tersebut, peserta dilatih untuk secara perlahan melepaskannya dan kembali terlibat dengan dunia di sekitar mereka.

### ***3.5 Strategi Koping Positif Jangka Panjang***

Peserta juga diperkenalkan dengan berbagai aktivitas positif sebagai strategi coping jangka panjang yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian mereka. Beberapa aktivitas yang mendapat respons antusias dari peserta antara lain: olahraga ringan dan jalan kaki yang dapat menjaga kadar endorfin, aktivitas me time seperti membaca atau berkegiatan kreatif, menghabiskan waktu bersama teman-teman yang supportif, dan mendekatkan diri pada aspek spiritual sesuai keyakinan masing-masing.

Secara khusus, diskusi tentang pentingnya mencari dukungan profesional disambut dengan antusias oleh peserta. Fasilitator menekankan bahwa mencari bantuan psikolog atau konselor bukan tanda kelemahan, melainkan bentuk keberanian dan kepedulian terhadap diri sendiri. Informasi mengenai layanan konseling yang tersedia di Kota Ternate juga disampaikan kepada peserta.

### **3.6 Dokumentasi Kegiatan**

Berikut adalah dokumentasi foto kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Islam Ternate pada 20 September 2025:



**Gambar 1.** Sesi psikoedukasi dan penyampaian materi Modul Olahraga oleh tim fasilitator di ruang kelas SMA Islam Ternate



**Gambar 2.** Foto bersama peserta, tim fasilitator, dan anggota GenRe Kota Ternate sesuai kegiatan pelatihan manajemen stres

### ***3.7. Evaluasi dan Refleksi Peserta***

Pada sesi refleksi penutup, sejumlah insight penting muncul dari diskusi bersama peserta. Pertama, banyak peserta menyatakan bahwa kegiatan ini adalah pertama kalinya mereka mendapat perhatian dan program pemberdayaan yang secara khusus datang ke sekolah mereka — sesuatu yang selama ini mereka anggap hanya diperuntukkan bagi sekolah-sekolah yang dianggap lebih prestisius. Hal ini sendiri memiliki dampak psikologis yang bermakna, karena memberikan pesan implisit bahwa mereka layak untuk mendapatkan perhatian dan investasi.

Kedua, diskusi tentang stressor berbasis stigma membuka ruang yang sebelumnya tidak pernah ada untuk berbagi perasaan yang selama ini disimpan sendiri. Beberapa peserta menangis saat berbagi pengalaman tentang bagaimana label sekolah memengaruhi kepercayaan diri mereka. Ekspresi emosi yang valid ini merupakan bagian penting dari proses pemulihan psikologis.

Ketiga, setelah memahami konsep stres dan mempraktikkan strategi koping, peserta menunjukkan pergeseran dalam cara mereka memandang diri dan masa depan mereka.

Ungkapan seperti "kami juga bisa memilih bagaimana merespons tekanan" mencerminkan internalisasi sense of agency yang merupakan tujuan utama intervensi ini.

Antusiasme dan partisipasi aktif peserta sepanjang kegiatan yang terlihat dari keterlibatan dalam diskusi, kedalaman refleksi, dan semangat dalam sesi foto bersama, mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan dan kondisi psikologis mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan manajemen stres melalui Modul Olahraga Kemenpora-BKKBN di SMA Islam Ternate telah berhasil dilaksanakan dan memberikan dampak yang bermakna bagi peserta. Beberapa kesimpulan yang dapat ditarik adalah:

- Intervensi berbasis Modul Olahraga efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA Islam Ternate mengenai konsep stres, jenis stres, proses terjadinya stres, serta gejala-gejala yang menyertainya, baik secara fisik, emosional, maupun perilaku.
- Konteks stigma sosial sekolah terbukti menjadi stressor tambahan yang signifikan bagi peserta, melampaui tekanan akademik yang lazim dialami remaja SMA pada umumnya. Hal ini menegaskan perlunya pendekatan intervensi yang peka terhadap konteks struktural dan identitas sosial peserta.
- Pendekatan Self as a Tool yang mencakup Grounding, Unhooking, Acting on Your Values, Being Kind, dan Making a Room dapat dipahami dan dipraktikkan oleh peserta, memberikan keterampilan coping yang tidak hanya teknikal tetapi juga emansipatoris.
- Aktivitas Life Bubble berhasil membuka kesadaran diri peserta tentang stressor personal, termasuk stressor berbasis stigma yang selama ini jarang mendapat ruang untuk diakui dan diproses.
- Kehadiran program pemberdayaan di sekolah yang terstigmatisasi secara sosial memiliki nilai simbolik dan psikologis yang tidak kalah penting dengan nilai substantif program, karena memberikan pesan bahwa siswa dari sekolah tersebut layak mendapatkan perhatian dan investasi.

Kegiatan ini merekomendasikan agar: (1) program serupa diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kurikulum bimbingan konseling di SMA Islam Ternate dan sekolah-sekolah sejenis; (2) dilakukan advokasi untuk menghapus kultur stigmatisasi antarsekolah yang

berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa; (3) pelatihan manajemen stres diperluas kepada tenaga pengajar dan orang tua siswa; dan (4) kolaborasi antara Universitas Khairun, GenRe, dan pihak sekolah diperkuat untuk menciptakan program pendampingan jangka panjang bagi kesehatan mental remaja di Kota Ternate.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMA Islam Ternate atas sambutan dan kepercayaan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Generasi Berencana (GenRe) Kota Ternate atas kolaborasi dan dukungan operasional, kepada Kementerian Pemuda dan Olahraga RI dan BKKBN atas pengembangan Modul Olahraga. Penghargaan khusus diberikan kepada seluruh peserta siswa SMA Islam Ternate yang telah berpartisipasi dengan penuh keterbukaan dan keberanian, antusiasme kalian adalah bukti bahwa potensi tidak ditentukan oleh nama sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2023). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386–396.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
- Della Valle, E., Palermi, S., Aloe, I., Marcantonio, R., Spera, R., Montagnani, S., & Sirico, F. (2020). Effectiveness of workplace yoga interventions to reduce perceived stress in employees: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(2), 33. <https://doi.org/10.3390/jfmk5020033>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI & BKKBN. (2023). Modul Olahraga: Manajemen Stres. Jakarta: Kemenpora RI. (Disusun oleh Akbar Fajri, M.Psi., Psikolog dan Putri Intan Sari Boer, M.Psi., Psikolog)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, C. S., Goldstein, S. E., Dik, B. J., & Rodas, J. M. (2020). Sources of social support and gender in perceived stress and individual adjustment among Latina/o college-attending emerging adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 26(1), 134–147. <https://doi.org/10.1037/cdp0000279>
- Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P., & Sachs, N. A. (2020). Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 10, 2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>

- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797–811. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797>
- World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: WHO. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>