

EDUKASI METODE *MINDFUL JOURNALING* DALAM PENINGKATAN STRATEGI MANAJEMEN STRES PADA REMAJA

Anak Agung Sri Sanjiwani*, Ni Made Nopita Wati, Ni Luh Putu Thrisna Dewi, Ketut Lisnawati, Nyoman Sudarma

STIKES Wira Medika Bali, Bali
*aasanjiwani@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang dapat dialami oleh remaja. Dinamika dalam proses transisi menuju dewasa dapat menciptakan berbagai tantangan pada remaja. Hal ini juga disertai dengan tingginya persaingan antar sebaya, tuntutan lingkungan, dorongan untuk menunjukkan diri serta faktor-faktor lain membuat remaja menjadi kelompok rentan terkait dengan isu-isu masalah kesehatan mental. Stres meskipun dalam kategori ringan apabila tidak disadari dan tidak tertangani dapat menyebabkan potensi masalah kesehatan mental yang lebih besar. Berdasarkan pada hal tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi remaja terkait strategi dalam mengelola stres sehari-hari serta memperkenalkan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk manajemen stres dengan melakukan *mindful journaling*. Metode yang diberikan berupa ceramah, diskusi dan simulasi menulis terhadap 24 siswa-siswi pada tingkat sekolah menengah kejuruan. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi serta ketetapan dalam mengidentifikasi stresor, pikiran-perasaan dan evaluasi tindakan dalam menghadapi stresor yang dihadapi melalui latihan *mindful journaling*.

Kata kunci: manajemen stres, *mindful journaling*, remaja.

Abstract

Stress is one of the mental health problems that can be experienced by adolescents. The dynamics of the transition to adulthood can create various challenges for adolescents. This is also accompanied by high peer competition, environmental demands, the urge to show themselves and other factors making adolescents a vulnerable group related to mental health issues. Stress, even in the mild category, if unrecognized and untreated can lead to greater potential for mental health problems. Based on this, the community service activities carried out aim to provide education to adolescent students regarding strategies in managing daily stress and introduce one of the strategies that can be done for stress management by doing mindful journaling. The methods provided were lectures, discussions and writing simulations for 24 students at the vocational high school level. The results of the community service activities showed that there was an increase in knowledge after being given the material as well as the ability to identify stressors, thoughts-feelings and evaluate actions in dealing with the stressors faced through mindful journaling exercises.

Keywords: adolescents, *mindful journaling*, stress management.

Pendahuluan

Berdasarkan pada survei nasional oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental yang dapat mencakup depresi, kecemasan, stres pasca trauma, masalah perilaku dan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sebuah studi mengenai kesehatan mental pada

remaja usia sekolah di Bali menunjukkan bahwa sebanyak 14,7% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan berisiko terhadap masalah kesehatan mental yang lebih berat. Masalah kesehatan mental remaja di sekolah dapat berkaitan dengan masalah perilaku, emosional, akademis, hubungan dengan guru dan teman sebaya (Astutik & Dewi, 2022). Studi lainnya terkait permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh remaja di Bali menunjukkan hasil bahwa dari total 2.021 siswa sebanyak 70,6% menunjukkan masalah citra tubuh, 49,9% mengalami masalah kecanduan gawai, 46% menunjukkan intensi bunuh diri, dan 17,5% merasakan gejala depresi serta secara keseluruhan distress psikologis diakui oleh 25,2% siswa remaja (Juliansen *et al.*, 2024). Gambaran hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi aspek penting oleh semua usia, khususnya remaja dalam masa transisi menuju dewasa. Tingginya persaingan, tuntutan lingkungan, dorongan untuk menunjukkan diri serta faktor-faktor lain membuat remaja menjadi kelompok rentan terkait dengan isu-isu masalah kesehatan mental, baik pada remaja siswa tingkat menengah atas maupun sekolah menengah kejuruan.

SMKS Sanjiwani merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki fokus pada jurusan kesehatan dan pariwisata. SMKS Sanjiwani juga merupakan sekolah binaan dari STIKES Wira Medika Bali yang memiliki empat jurusan meliputi asisten perawat, farmasi klinik dan komunitas, kuliner dan perhotelan. Pada penelitian sejenis terdahulu (Pratama & Tjhin, 2024) menjelaskan bahwa siswa di tingkat menengah menunjukkan risiko kecemasan dan stres yang tergolong tinggi (51,9%), berkaitan dengan tuntutan akademis, ekspektasi sosial, kondisi keluarga, status sosial ekonomi, juga dijelaskan mempengaruhi *self esteem* akhirnya berdampak pada kecemasan yang dirasakan. Stres meskipun dalam kategori ringan apabila tidak disadari dan tidak tertangani dapat menyebabkan potensi masalah kesehatan mental lebih besar terlebih lagi sebagai calon-calon yang akan bekerja di bidang kesehatan dan pariwisata membutuhkan kemampuan untuk dapat mengelola diri dalam hal manajemen stres disebabkan pekerjaan di bidang ini melibatkan interaksi sosial yang tinggi. Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh salah satu Wakil Kepala Sekolah, terdapat beberapa kasus ketika siswa merasa tidak siap menghadapi transisi dari tingkat sekolah menengah pertama (SMP) ke jenjang sekolah menengah kejuruan, salah satunya yang mengharuskannya tinggal jauh dari keluarga. Hal ini menyebabkan ada siswa yang mengundurkan diri dari sekolah. Selain hal tersebut, juga disampaikan bahwa konflik-konflik teman sebaya juga terjadi dan dapat menjadi isu permasalahan kesehatan mental.

Pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja membutuhkan adanya suatu keterampilan untuk dapat mengelola dirinya dari stresor yang dihadapi sehari-hari. Kemampuan manajemen stres atau koping stres menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki remaja sebagai strategi menurunkan potensi masalah kesehatan mental. Salah satu metode sederhana yang dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri yaitu *mindful journaling*. *Mindful journaling* merupakan suatu aktivitas yang mengacu pada menulis dengan tujuan untuk refleksi diri. Proses refleksi diri dapat meliputi pikiran, perasaan ataupun reaksi dalam keseharian, disebutkan oleh Tan dan Tan (Tan & Tan, 2021) bahwa melalui proses refleksi ini individu dapat memiliki cara dalam memperluas cara pandang dan menghubungkan diri dengan kehidupan lebih bermakna. Proses *mindful journaling* membutuhkan adanya kesadaran penuh atas kondisi saat ini dan menyadari isi pikiran, perasaan dan reaksi akan suatu hal. Menurut Crawford (Crawford *et al.*, 2021), *journaling* tidak hanya sekadar mencatat fakta objektif pada hari itu melainkan juga secara subjektif termasuk interpretasi atas suatu kejadian, dialog yang muncul dalam pikiran dan kemudian berlatih untuk lebih menerima tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dapat menciptakan strategi baru bagi remaja dalam mengenali serta menilai ulang situasi yang dirasakan dengan sudut pandang yang berbeda. Penelitian terkait *mindfulness* dan *journaling* telah dilakukan sebelumnya dalam mengatasi permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi dan stres pada populasi dengan masalah klinis (Sanjiwani *et al.*, 2023; Sanjiwani *et al.*, 2022). Hasil menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menurunkan permasalahan psikologis yang dialami. Kegiatan

pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini mengadaptasi salah satu metode dalam penelitian yang mengombinasikan *journaling* dalam pendekatan *mindfulness*. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam menerapkan metode *mindful journaling* sebagai strategi manajemen stres yang dirasakan.

Metode

Pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu diawali dengan persiapan, *pretest* pengetahuan, pemberian edukasi dan simulasi, *posttest* pengetahuan dan evaluasi. Secara spesifik tahapan dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan

Kegiatan PkM diawali dengan proses peninjauan meliputi berkoordinasi dengan pihak sekolah yang menjadi mitra terkait kegiatan dan fokus topik yang akan dibahas. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah SMKS Sanjiwani yang berlokasi di Kabupaten Gianyar. Sekolah Menengah Kejuruan ini memiliki empat pilihan jurusan yaitu Asisten Keperawatan, Farmasi Klinis dan Komunitas, Kuliner, dan Perhotelan. Setiap tahunnya SMKS Sanjiwani menerima siswa-siswi dari berbagai daerah di Provinsi Bali.

Pada tahap ini juga mempersiapkan materi yang dibutuhkan oleh siswa untuk mempermudah siswa dalam mengakses informasi.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri dari *pretest*, edukasi, simulasi, dan *posttest*

a. *Pretest*

Pelaksanaan *pretest* dilakukan untuk melihat pengetahuan siswa terkait strategi manajemen stres yang dilakukan. *Pretest* diberikan dalam bentuk pernyataan berupa soal benar salah, sesuai dengan poin materi yang disajikan.

b. Edukasi

Proses edukasi dilakukan dengan siswa dalam bentuk ceramah dan disertai dengan diskusi terkait topik. Adapun narasumber dalam edukasi adalah tim pengabdian.

c. Simulasi

Proses simulasi melibatkan siswa untuk mencoba menerapkan metode *mindful journaling* pada media kertas yang telah disediakan. Siswa diminta untuk menuliskan apa yang dipikirkan saat ini, perasaan yang dirasakan dan reaksi yang dimunculkan pada situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan (Tan & Tan, 2021).

d. *Posttest*

Pada *posttest*, siswa diberikan soal yang sama untuk dapat membandingkan pengetahuan siswa terkait konsep stres dan manajemen stres.

3. Evaluasi

Proses evaluasi mencakup tim pengabdian melihat dan menilai ketercapaian dari target yang ditentukan berdasarkan kegiatan PkM yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM berupa "Edukasi Metode *Mindful Journaling* dalam Peningkatan Strategi Manajemen Stres pada Remaja" dilaksanakan pada Kamis, 13 Februari 2025. Peserta kegiatan merupakan siswa-siswi kelas XI berjumlah 24 orang yang terdiri dari 20 orang siswi (83,3 %) dan 4 orang siswa (16,7%). Sebelum kegiatan edukasi dimulai, dilakukan *pre-test* pengetahuan untuk mengetahui pemahaman awal siswa-siswi mengenai konsep stres dan manajemen stres. *Pre-test* dilakukan selama 10 menit yang terdiri dari 10 pernyataan benar-salah. Kegiatan PkM kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terkait manajemen stres.



Gambar 1. Dokumentasi proses *Pre-Test*

Pelaksanaan edukasi berfokus pada penyajian materi mengenai konsep stres, strategi manajemen stres dan praktik teknik manajemen stres berupa *mindful journaling*. Materi diberikan selama 60 menit. Tahap awal dimulai dengan penjelasan materi, dilanjutkan dengan latihan *mindful journaling* kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab. Berikut merupakan agenda pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan:

Tabel 1. Agenda Pelaksanaan Kegiatan PkM

Susunan Kegiatan	Agenda	Metode
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Menjelaskan tujuan kegiatan 3. Melakukan <i>Pre-test</i> 	Ceramah dan Diskusi
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Edukasi Materi <ul style="list-style-type: none"> - <i>Scaling</i> stres secara umum - Definisi stres - Dampak stres - Stres positif-negatif 	Ceramah, Diskusi dan Simulasi

Tabel 1. Agenda Pelaksanaan Kegiatan PkM (lanjutan)

Susunan Kegiatan	Agenda	Metode
	<ul style="list-style-type: none"> - Strategi manajemen stres - Mengenal cara <i>journaling</i> 	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Simulasi/ Latihan <i>mindful journaling</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi hasil <i>journaling</i> bersama-sama 3. Sesi tanya jawab 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi secara keseluruhan 2. Melakukan <i>Post-test</i> 	Ceramah dan Diskusi



Gambar 2. Dokumentasi proses edukasi dan latihan *mindful journaling*

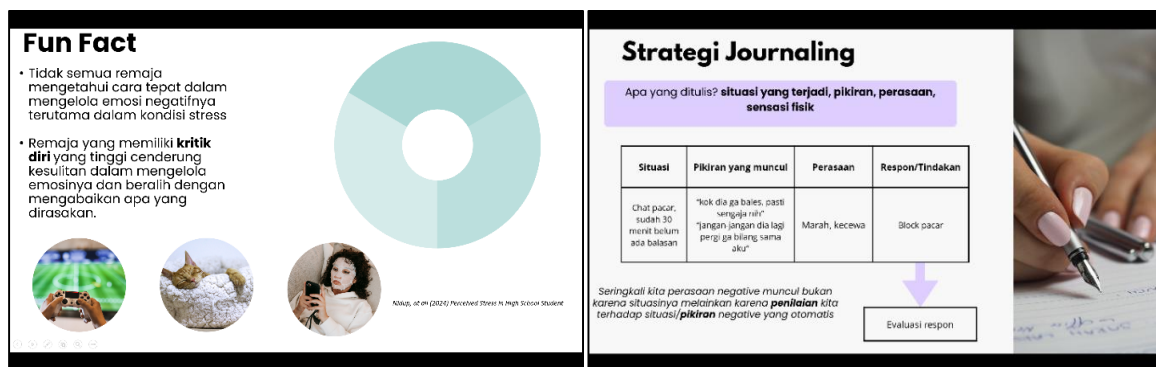
Tabel 2. Hasil *pretest - posttest* tingkat pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Baik	2	8,3 %	22	91,7 %
Cukup	10	41,7%	2	8,3 %
Kurang	12	50%	0	0%
Total	24	100 %	24	100 %
Minimum		40		70

Tabel 2. Hasil *pretest - posttest* tingkat pengetahuan (lanjutan)

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Maksimum		80		100
Rata-rata (<i>mean</i>)		56.7		95.0

Berdasarkan pada hasil evaluasi pengetahuan (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta terkait manajemen stres. Remaja menunjukkan pemahaman terkait konsep stres dan strategi yang tepat dalam mengelolanya. Berdasarkan pada perkembangan kognitif di usia remaja, terdapat beberapa perkembangan yang dialami secara kognitif meliputi kemampuan dalam berpikir abstrak, kemampuan dalam mempelajari keterhubungan satu dengan yang lain, peningkatan kreativitas dan berpikir kritis serta remaja mempelajari cara baru dalam memproses suatu informasi (Das *et al.*, 2016; Nurjannah & Tekeng, 2023). Materi yang disajikan melalui media *power-point* disertai dengan contoh-contoh yang relevan mempermudah remaja untuk menerima informasi terkait konsep dan strategi stres.



Gambar 3. Contoh materi *power point* yang disajikan

Edukasi merupakan bagian dari proses pemberian pengetahuan maupun keterampilan sehingga terjadinya dari proses tidak tahu menjadi tahu serta dari tidak mampu menjadi mandiri (Shute, Rosalyn *et al.*, 2011). Secara keseluruhan siswa-siswi menunjukkan antusiasme melalui terlibat aktif dalam sesi tanya jawab dan mengajukan diri dalam sesi simulasi *mindful journaling*. Pemberian edukasi secara berkelompok juga menunjang proses edukasi karena remaja berdasarkan pada tahap perkembangannya cenderung lebih fokus terhadap penerimaan dan respons teman sebayanya (Nurjannah & Tekeng, 2023), sehingga ketika melihat ada teman yang mengajukan diri untuk membacakan hasil simulasi *mindful journaling* membuat beberapa siswa-siswi lain juga antusias untuk melakukan hal serupa. Seluruh peserta diminta untuk berlatih mengidentifikasi pikiran-perasaan dan tindakan yang dihasilkan dari situasi yang dinilai menimbulkan perasaan negatif atau menyebabkan stres.

Simulasi *journaling* dilakukan untuk memperkenalkan siswa-siswi remaja mengenai pentingnya mengenali dan mengungkapkan apa yang dirasakan. Selain lebih mengenali diri, melalui proses menulis peserta juga dapat melihat sudut pandang baru dari situasi yang dianggap sebagai stresor dengan

mengevaluasi tulisannya. Peserta diminta untuk menuliskan suatu situasi yang dinilai sebagai stresor atau membuat stres, kemudian mengidentifikasi pikiran, perasaan dan menuliskan tindakannya berkaitan dengan stresor yang dialami.

Tabel 3. Hasil evaluasi simulasi *mindful journaling*

Peserta	Prompt 1: Apa situasi yang terjadi?	Prompt 2: Apa pikiran yang muncul terkait situasi?	Prompt 3: Bagaimana perasaan saya terkait situasi tersebut?	Prompt 4: Apa tindakan yang saya lakukan?
1	√	√	√	√
2	√	√	√	√
3	√	√	√	√
4	√	√	√	√
5	√	√	√	√
6	√	√	√	√
7	√	√	√	√
8	√	√	√	√
9	√	√	√	√
10	√	√	√	√
11	√	√	√	√
12	√	√	√	√
13	√	√	√	√
14	√	√	√	√
15	√	√	√	√
16	√	√	√	√
17	√	√	√	√
18	√	√	√	√
19	√	√	√	√
20	√	√	√	√

Tabel 3. Hasil evaluasi simulasi *mindful journaling* (lanjutan)

Peserta	Prompt 1: Apa situasi yang terjadi?	Prompt 2: Apa pikiran yang muncul terkait situasi?	Prompt 3: Bagaimana perasaan saya terkait situasi tersebut?	Prompt 4: Apa tindakan yang saya lakukan?
20	√	√	√	√
21	√	×	√	√
22	√	×	√	√
23	√	√	√	√
24	√	√	√	√

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, secara keseluruhan semua siswa-siswi peserta mampu untuk melakukan identifikasi terhadap stresor yang dialami, menuliskan pikiran, perasaan serta tindakan berkaitan dalam mengatasi *stressor*. Namun, terdapat dua siswa laki-laki yang menunjukkan sedikit kesulitan dalam hal menuangkan isi pikiran yang terkait dengan situasi tersebut dan masih menuliskannya dalam bentuk perasaan.

Kegiatan PkM ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi remaja terkait strategi dalam mengelola stres sehari-sehari serta memperkenalkan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk manajemen stres dengan melakukan *mindful journaling*. *Journaling* merupakan salah satu cara sederhana yang dapat dilakukan oleh remaja karena tidak membutuhkan peralatan rumit serta fleksibilitas dalam menerapkannya. *Mindful journaling* dapat menjadi cara aman bagi remaja dalam membagikan isi pikiran dan perasaan yang dialami (Kow *et al.*, 2024). Sebuah studi *journaling* terhadap remaja oleh (Crawford *et al.*, 2021) juga menunjukkan bahwa pada fase remaja, terdapat situasi ketika remaja menilai bahwa apa yang dialami dan dirasakan tidak bisa diceritakan oleh teman sebaya maupun orang dewasa sehingga melalui *journaling*, remaja terbantu dalam menyalurkan segala pikiran dan perasaannya.

Kesimpulan

Kegiatan PkM yang telah dilaksanakan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi remaja SMKS Sanjiwani terkait manajemen stres dan memperkenalkan salah satu cara mengelola stres yang dapat dilakukan oleh remaja berupa *mindful journaling*. Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan lancar, siswa-siswi remaja menunjukkan atensi serta antusias dalam memperhatikan materi dan saat sesi diskusi. Hal ini dibuktikan dari adanya peningkatan pada evaluasi *pretest-posttest* serta ketepatan siswa-siswi remaja dalam berlatih untuk mengidentifikasi situasi stresor, kemunculan berbagai pikiran-perasaan, serta tindakan yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, edukasi kesehatan mental ini selanjutnya dapat dikembangkan dan diteruskan sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa-siswi remaja di SMKS Sanjiwani dalam manajemen stres.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu SMKS Sanjiwani yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga berterima kasih atas kesediaan para guru dan pimpinan sekolah atas waktu yang diberikan dalam hal koordinasi, diskusi serta tempat pelaksanaan kegiatan di SMKS Sanjiwani.

Daftar Pustaka

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Crawford, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2021). Journaling: A More Mindful Approach to Researching a Mindfulness-Based Intervention in a Junior School. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1–11. <https://doi.org/10.1177/16094069211014771>
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. R., Khan, M. N., Mahmoon, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Intervention for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59, 549–560.
- Juliansen, A., Heriyanto, R. S., Muljono, M. P., Budiputri, C. L., Sagala, Y. D. S., & Octavius, G. S. (2024). Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2(October 2023), 100062. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100062>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.
- Kow, S., Rieger, B., Morse, K., Keens, T., & Wu, S. (2024). The positive impact of journaling on adolescents with cystic fibrosis. *Pediatric Pulmonology*, 59(1), 63–71. <https://doi.org/10.1002/ppul.26708>
- Nurjannah, S., & Tekeng, Y. (2023). Understanding The Important Factors Unfluencing The Development of Adolescence. *Lentera Pendidikan*, Vol. 11(No. 2), 249–253.
- Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, 43(1), 69–75. <https://doi.org/10.18051/univmed.2024.v43.69-75>
- Sanjiwani, A. A. S., Lisnawati, K., & Widana, A. A. G. O. (2023). Counting blessing activity in managing psychological distress in breast cancer patients. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 171–180.
- Sanjiwani, A. S. S., Lisnawati, K., Widana, A. A. O., & Wisastrawan, I. G. W. B. (2022). Pengaruh Brief Mindfulness Meditation (BMM) untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 80239.
- Shute, Rosalyn, H., Slee, P. T., Murray-harvey, R., & Dix, K. L. (2011). *Mental Health and Wellbeing: Educational Perspectives* (Issue July). Shannon Research Press.
- Tan, T., & Tan, M. P. (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomised controlled trial. *BMJ Supportive and Palliative Care*.

