



Implementation of Stress Management in Improving Mental Health in the Al-Hikmah Vocational School Environment

Veta Lidya Delimah Pasaribu¹, Rava Oktama Ramansyah², Anis Sa'diyah³, Putri Aristawati⁴

Management, Economics and Business, Universitas Pamulang, Indonesia

E-Mail: Vetao1889@unpam.ac.id

Abstract

Stress is one of the major challenges affecting university students' mental health, significantly influencing their academic performance, social interactions, and overall well-being. This article explores the urgency of stress management as a preventive and promotive approach to maintaining students' psychological health. Various stressors are identified, including academic pressure, financial difficulties, social demands, and rapid lifestyle changes during the transition to university life. When not managed effectively, stress can lead to severe psychological consequences such as anxiety disorders, depression, sleep disturbances, and substance abuse. This paper outlines a range of proven stress management strategies, including relaxation techniques, regular physical activity, effective time management, strong social support, healthy eating patterns, adequate sleep, cognitive-behavioral techniques, emotional regulation skills, and problem-solving abilities.

Keyword: *stress, mental health, university students, stress management, campus interventions*

Abstrak

Stres merupakan salah satu tantangan utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan berdampak signifikan terhadap kualitas kehidupan akademik, sosial, maupun pribadi mereka. Artikel ini mengkaji urgensi manajemen stres sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai faktor pemicu stres diidentifikasi, termasuk tekanan akademik, permasalahan keuangan, tuntutan sosial, serta perubahan gaya hidup yang cepat selama masa transisi ke perguruan tinggi. Jika tidak dikelola secara efektif, stres berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga penyalahgunaan zat adiktif. Artikel ini juga menguraikan beragam strategi manajemen stres yang terbukti efektif, seperti teknik relaksasi, olahraga teratur, manajemen waktu yang efisien, dukungan sosial yang kuat, pola makan sehat, tidur yang cukup, teknik kognitif-perilaku, serta pengembangan keterampilan emosional dan pemecahan masalah.

Kata kunci: *stres, kesehatan mental, mahasiswa, manajemen stres, intervensi kampus*

INTRODUCTION

Penerapan strategi manajemen stres di lingkungan sekolah, khususnya di SMK Al Hikmah, memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta persiapan menghadapi ujian akhir sering kali menjadi pemicu stres yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, stres dapat menurunkan motivasi belajar, memicu kecemasan, bahkan berkembang menjadi gejala depresi yang berpotensi menghambat proses belajar dan perkembangan pribadi siswa.

Hasil berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres yang terstruktur, seperti pelatihan *mindfulness*, teknik relaksasi, dan penguatan keterampilan koping, secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik. Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan pelatihan strategi koping tidak hanya efektif dalam mereduksi gejala kelelahan mental (*burnout*), tetapi juga meningkatkan keterlibatan belajar serta kualitas kesejahteraan secara umum. Selain itu, pengintegrasian materi psikologi dan literasi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah terbukti mendukung pembentukan resiliensi emosional dan mencegah gangguan mental sejak dini.

Lingkungan belajar yang kondusif dan penuh dukungan turut menjadi faktor mediasi penting dalam hubungan antara strategi manajemen stres dan kondisi kesehatan mental siswa. Keterlibatan guru, dukungan teman sebaya, serta tersedianya layanan konseling yang mudah diakses di sekolah menjadi elemen penunjang keberhasilan program manajemen stres. Penelitian menyarankan bahwa sinergi antara pihak sekolah, keluarga, dan tenaga profesional di bidang kesehatan mental perlu terus diperkuat guna menciptakan ekosistem pendidikan yang berpihak pada kesehatan mental siswa secara berkesinambungan.

Oleh karena itu, penerapan manajemen stres di SMK Al Hikmah sebaiknya tidak hanya diarahkan pada upaya mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan hidup, peningkatan literasi kesehatan mental, serta pembentukan lingkungan sekolah yang inklusif dan suportif. Langkah-langkah ini diharapkan mampu melahirkan peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang baik dan siap menghadapi tantangan kehidupan ke depan.

LITERATURE REVIEW

Stres

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, stres sering dialami oleh siswa sebagai akibat dari tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan lingkungan belajar. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Apabila tidak dikelola

dengan baik, stres dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis di mana individu mampu mengelola emosi, mengatasi tekanan hidup, serta berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. Dalam lingkungan sekolah, kesehatan mental memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa. Siswa dengan kondisi mental yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, serta mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa.

Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan suatu upaya atau strategi yang digunakan untuk mengendalikan, mengurangi, dan mengatasi stres yang dialami individu. Tujuan utama dari manajemen stres adalah menciptakan keseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam praktiknya, manajemen stres dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu yang efektif, aktivitas fisik, serta penerapan pola hidup sehat. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan stres. Pendekatan yang tepat akan membantu individu meningkatkan ketahanan mental serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) merupakan salah satu metode manajemen stres yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh terhadap kondisi diri saat ini. Metode ini melibatkan latihan meditasi, pernapasan, serta perhatian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian. Penerapan MBSR dalam lingkungan pendidikan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Selain itu, metode ini juga membantu meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik.

Strategi Koping

Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi. Strategi ini mencakup berbagai cara, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi. Kemampuan koping yang baik akan membantu individu dalam mengurangi dampak negatif dari stres serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang menekan. Dalam konteks pendidikan, penguatan strategi koping sangat penting untuk membantu siswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial secara lebih efektif.

Lingkungan Sekolah dan Dukungan Sosial

Lingkungan sekolah yang kondusif dan suportif memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dukungan dari guru, teman sebaya, serta layanan konseling di sekolah dapat membantu siswa dalam mengelola stres yang mereka alami. Selain itu, keberadaan program-program sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler dan edukasi kesehatan mental juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Lingkungan yang positif akan menciptakan rasa aman dan nyaman, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal baik dari segi akademik maupun emosional.

Hubungan Manajemen Stres dengan Kesehatan Mental

Manajemen stres memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental, di mana pengelolaan stres yang efektif dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penerapan strategi manajemen stres yang tepat terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta gejala depresi pada siswa. Selain itu, manajemen stres juga berkontribusi dalam meningkatkan keterlibatan belajar, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan mental siswa. Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola stres, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan penerapan manajemen stres yang efektif sebagai upaya untuk mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Melalui pendekatan yang terstruktur, baik secara individu maupun melalui dukungan lingkungan sekolah, diharapkan siswa mampu meningkatkan ketahanan mental serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Dengan demikian, manajemen stres berperan penting dalam menciptakan kondisi kesehatan mental yang lebih baik pada siswa.

METHODS

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi dengan pembagian subjek ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (intervensi) dan kelompok kontrol. Desain ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi manajemen stres terhadap peningkatan kesehatan mental siswa di SMK Al Hikmah.

Subjek dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Al Hikmah. Sampel dipilih secara acak sederhana dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi manajemen stres dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan serupa.

Prosedur Intervensi

Kelompok eksperimen akan menjalani program manajemen stres yang mencakup pelatihan seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) atau pelatihan strategi koping

selama periode tertentu, misalnya delapan minggu. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi untuk menjadi pembanding yang valid terhadap hasil program.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa alat ukur, antara lain: skala stres, skala kesejahteraan emosional, dan rekam prestasi akademik siswa, yang diadministrasikan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik, meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan profil data awal dan uji t independen untuk menguji perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terkait tingkat stres dan kesejahteraan mental siswa.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk memperoleh informed consent dari peserta, menjamin kerahasiaan data pribadi, serta menjunjung tinggi hak partisipan untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

RESULTS

Implementasi program manajemen stres, termasuk pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) serta pelatihan strategi koping, terbukti memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan gejala *burnout* pada siswa. Peserta yang mengikuti intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dalam kesejahteraan emosional dan keterlibatan dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, durasi intervensi yang berlangsung lebih dari delapan minggu memberikan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Temuan lainnya menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan psikologis tambahan mengalami peningkatan kesejahteraan mental yang lebih signifikan dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan tersebut.

DISCUSSION

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa penerapan strategi manajemen stres di lingkungan sekolah berkontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental siswa. Baik pendekatan berbasis mindfulness, pelatihan strategi koping, maupun integrasi konsep manajemen stres ke dalam pembelajaran sekolah menunjukkan efektivitas dalam membangun ketahanan psikologis siswa. Intervensi berbasis mindfulness secara khusus terbukti mampu menurunkan stres, memperkuat kemampuan regulasi emosi, meningkatkan resiliensi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial antarindividu di lingkungan sekolah.

Efektivitas intervensi semakin meningkat ketika didukung oleh lingkungan belajar yang sehat dan sistem pendukung institusional yang kuat. Keterlibatan aktif dari guru, konselor, serta orang tua dalam proses pelaksanaan intervensi menjadi faktor kunci untuk

mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelatihan dan pembekalan yang berkelanjutan bagi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan menjadi sangat penting agar program intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik siswa secara dinamis.



Gambar 1. Panitia penyelenggara

Secara keseluruhan, penerapan program manajemen stres di satuan pendidikan seperti SMK berpotensi menjadi langkah preventif sekaligus promotif yang strategis dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara holistik.

CONCLUSION

Penerapan program manajemen stres di lingkungan sekolah, seperti pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan intervensi berbasis strategi koping, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada peserta didik. Selain itu, intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional, keterlibatan dalam pembelajaran, serta kemampuan regulasi emosi siswa. Dukungan dari lingkungan belajar yang kondusif dan sistem institusional yang mendukung turut memperkuat dampak positif dari implementasi program manajemen stres terhadap kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, pengembangan program manajemen stres yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan sangat penting untuk membentuk iklim sekolah yang sehat secara mental dan emosional.



Gambar 2. Foto bersama peserta

REFERENCES

- Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.
- Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.
- Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 28-35.
- Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 36-43.
- Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.

- Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.
- Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.
- Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.
- Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.
- Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 1(01)
- Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Diyayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 2(02), 89-97.
- Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.

- Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.
- Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy. (2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.
- Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 66-70.
- Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 52-58.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 71-76.
- Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 44-51.
- Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era: Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 11-18.
- Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 01-10.
- Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 19-27.
- Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).
- Pasaribu, V. L. D., Sulistyawati, R., Tupamahu, J., & Sabila, S. (2026). The Role of Soft Skills in Shaping Students' Leadership and Social Responsibility in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1)
- Pasaribu, V. L. D., Zalukhu, M., & Akbar, I. M. (2026). Smart and Responsible Leadership of Vocational High School Students in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 181-190.
- Pasaribu, V. L. D., Hermanto, H., Bidaya, Y., & Buulolo, R. (2026). Leadership Transformation Strategies to Strengthen the Responsibility and Character of Vocational High School Students in the Society 5.0 Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 211-220.

- Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era 5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 191-199.
- Pasaribu, V. L. D., Juraemi, A. F. R., Nabila, S., & Suwandi, W. (2026). The Influence of Family Environment on High School Students' Learning Motivation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 987-996
- Pasaribu, V. L. D., Wardatun, L. S., Pandhuwinata, P., & Laurent, S. (2026). The Relationship Between Harassment and Self-Confidence Levels of Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 966-976.
- Pasaribu, V. L. D., Zakaria, D. A., Jamil, N. A., & Septiana, Z. D. (2026). Transforming Financial Education: Preparing an Independent and Resilient Young Generation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 919-931.
- Pasaribu, V. L. D., Sulistiawati, L., & Handayani, T. (2026). Improving Generation Z's Financial Resilience Through Digital Financial Literacy at Daarul Shafa Islamic Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 954-966.
- Pasaribu, V. L. D., Aryanto, Y. K., Daryanto, R., & Sofyan, D. A. (2026). Holistic Education: Combining Financial Literacy and Soft Skills in High Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 942-954.
- Pasaribu, V. L. D., Tasya, F. S., & Anwariah, Y. (2026). The Influence of Verbal Violence on Adolescent Mental Health in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 976-987.
- Pasaribu, V. L. D., Mayshitta, L. A., Novendra, S. R., & Andini, A. F. (2026). The Relationship Between Peer Bullying and Decreased Learning Interest in Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 908-919.
- Pasaribu, V. L. D., Sari, R. M., Pujawati, S., & Herlita, T. (2026). The Role of Soft Skills in Cultivating an Entrepreneurial Spirit Among Teenagers. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 931-942.
- Pasaribu, V. L. D., Adiyani, M., Auliaputri, N., & Fadilah, P. R. (2026). Training on Using Microsoft Word in Writing Papers to Support High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 314-323.
- Pasaribu, V. L. D., Aribah, N. N., & Pambudi, G. (2026). Leadership & Teamwork Class: Collaboration, Not Competition. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 283-289.
- Pasaribu, V. L. D., Dzikrirullah, D., Putri, G. A. O., & Saputri, O. R. (2026). The Role of Financial Education in Shaping the Savings Behavior of Students in Islamic Boarding Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 334-343.

- Prabowo, R. N., Siahaan, H., Pasaribu, V. L. D., & Kurniawat, T. R. (2026). Career Motivation: Ready to Work, Ready to Create, Ready to Become. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 290-296.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, R. A., Hidayah, S. N., & Sofhin, S. A. (2026). Building Educational Awareness of the Dangers of Free Association for Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School, Setu District, South Tangerang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 475-484
- Pasaribu, V. L. D., Rahmadani, R., Riswadi, A. N., & Yuliyani, A. L. (2026). Financial Literacy and Strengthening the Character of Islamic Students in Facing Modern Economic Challenges. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 344-354.
- Pasaribu, V. L. D., Ikhwan, M., Pratama, I. S. P., & Saputra, R. A. (2026). Strengthening the Entrepreneurial Spirit of Young People Through Business-Based Greenpreneur Programs in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 446-456.
- Pasaribu, V. L. D., Fadilla, D., & Saputra, R. M. (2026). The Influence of Social Media Use on Promiscuity among School Adolescents at Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 390-399.
- Pasaribu, V. L. D., Al Agaf, S., Syahwita, D., & Ameliya, E. (2026). Creative CV and Portfolio Creation Training Using Canva to Improve Work Readiness and Organizational Skills for High School Students at Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 497-504.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, P., Anggraeni, P., & Ramadani, N. (2026). Counseling on Optimization and Innovation in Building Personal Branding Since High School Through LinkedIn to Increase Career Opportunities in the Tight Competition in the Industrial World for High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 466-474.
- Pasaribu, V. L. D., Sherlyana, G. Z., Kautaman, I. R., & Cedar, R. M. (2026). Time Management & Productivity A la Gen Z. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 306-315.
- Pasaribu, V. L. D., Agustina, A., & Amelia, G. (2026). Powerpoint Software Learning Media Training to Increase Student Learning Enthusiasm and Literacy. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 505-513.
- Pangestu, B. B., Fitria, N., Dewi, S. M., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Public Speaking & Personal Branding Class: Dare to Appear in Front of the Camera. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 297-305.
- Pasaribu, V. L. D., Hafit, R., Khairunnisa, A. A., & Daulay, T. A. P. (2026). Digital Marketing Workshop: How to Sell Online Through Social Media at Al-Hikmah Vocational School, Jakarta. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 316-323.
- Pasaribu, V. L. D., Fatimawati, E., Rasyid, R. R. M., & Pramudita, A. A. (2026). The Relationship Between Financial Literacy and the Consumptive Behavior of Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 324-333

- Pasaribu, V. L. D., Zaskia, S. A., Arum, D. P., & Waluyo, J. (2026). Utilization of AI and Information Technology in the World of Education to Increase Learning Efficiency and Creativity. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 355-365.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, R. N., Istiqomah, T. N., & Lestari, M. (2026). Evaluation of Student Readiness in Facing the Transition to Post-Vocational School Life, Between the World of Work and the World of Higher Education. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 410-420.
- Pasaribu, V. L. D., Utomo, M. R. A., Ridwan, M., & Rizaldi, M. (2026). Socialization and Education on Clean and Healthy Lifestyle Patterns (PHBS) in Schools and Households. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 430-437.
- Pasaribu, V. L. D., Saputra, A. A., Alfari, R., & AS, N. I. F. (2026). The Influence of Social Media Use on Free Association in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 377-389.
- Pasaribu, V. L. D., Putri, A. S., Lestari, A., & Wahyuni, S. P. (2026). Household Waste Management Training Towards a Clean and Healthy Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 366-376.
- Pasaribu, V. L. D., Dwitama, M. C. A., Simanullang, S. A., & Putri, D. R. (2026). Utilization of AI (Artificial Intelligence) in Teaching and Learning Activities for Students of Nurul Iksan Islamic Boarding School in Momonggor Village. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 485-496.
- Pasaribu, V. L. D., Sholeh, M. I., Fitriani, P., & Gustiansyah, M. F. (2026). Optimizing Investment Portfolios with Mutual Funds and Stocks: Strategies for Optimizing Investment Portfolios by Combining Mutual Funds and Stocks. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 421-429.
- Pasaribu, V. L. D., Syaukani, M. H., Saputra, M. R., & Andrean, R. (2026). The Role of Leadership in Creating a Positive and Collaborative Learning Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 438-445.
- Pasaribu, V. L. D., Fatawi, A., Sumarno, K. R. P., & Ulya, N. K. (2026). Utilization of Social Media as a Means of Promoting Products Created by Students of Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 400-409.
- Dr. Timothy W. Aderinkomi et al. "The Role Of Mental Health Education In Mitigating Pandemic-Related Psychological Distress In Children." *IOSR Journal of Economics and Finance* (2024). <https://doi.org/10.9790/5933-1506012835>.
- Dewa et al. "EDUCATIONAL PSYCHOLOGY CURRICULUM TO IMPROVE STUDENTS' MENTAL WELL-BEING IN SCHOOLS." *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan* (2025). <https://doi.org/10.37478/jpm.v6i2.5032>.
- Nabila, Az Zahra. "Manajemen stres dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa." *Maliki Interdisciplinary Journal* 2.10(2024): 145-150.

- Nur'aini Nur'aini et al. "Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings: A New Approach to Enhance Mental Health and Learning." *Journal of Social Science Utilizing Technology* (2024). <https://doi.org/10.70177/jssut.v2i2.974>.
- Ruchi Tiwari et al. "Unlocking the Mind: Addressing School Mental Health for Holistic Well-being." *Mind and Society* (2024). <https://doi.org/10.56011/mind-mri-131-20248>.
- Sarah Gouda et al. "Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School- Embedded Pilot Study." *Frontiers in Psychology*, 7 (2016). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00590>.
- Teresa J. Ng et al. "Stress Management Interventions Among U.S. High School Adolescents: A Meta- Analysis." *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30 (2023): 252 - 278. <https://doi.org/10.1177/10783903231161608>.)
- Timo Kortsch et al. "Improving mental health in high school students shortly before their final exams — a pilot study of a stress management intervention." *Frontiers in Education* (2025). <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1548425>.
- Wa Ode et al. "Navigating Stress in the School Environment: Challenges, Coping Strategies and Students' Well-being." *International Journal of Science and Society* (2025). <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v7i1.1365>.