

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN DENGAN TERAPI MINDFULNESS DAN TERAPI SENI UNTUK MENGELOLA STRES PADA SISWA SMA NEGERI I PLAYEN, GUNUNG KIDUL

DOSEN PENGUSUL

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1. Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep | NIDN: 0514098403 |
| 2. Firmina Th.Kora, S.Kep.,Ns.,M.P.H | NIDN: 0520118901 |
| 3. Ignatius Djuniarto, S.Kep.,M.M | NIDN: 0526066201 |

STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

AGUSTUS 2026

HALAMAN PENGESAHAN

: “Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul”

1. Judul Pengabmas
2. Nama Rumpun Ilmu : Keperawatan
3. Pengusul Pengabmas : Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep
4. Jumlah tim abdimas : 3 dosen
5. Mahasiswa yang terlibat : 2 orang
6. Lokasi abdimas : SMAN I Playen Gunung Kidul
7. Waktu abdimas : Agustus 2026
8. Biaya abdimas : Rp 3.000.000

Yogyakarta, 24 Agustus 2026



RINGKASAN

Latar belakang: Remaja Indonesia menghadapi tekanan akademik dan sosial yang memicu meningkatnya kasus stres dan kecemasan, termasuk di Gunung Kidul yang mencatat tren kenaikan gangguan mental pada usia sekolah. Di SMA Negeri Playen, gejala seperti sulit konsentrasi, kelelahan, dan kecemasan ujian sering muncul, namun intervensi sekolah masih bersifat reaktif dan terbatas pada konseling verbal. Padahal, pendekatan preventif yang aman, murah, dan mudah diakses sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengelola emosi sebelum gejala memburuk. Terapi Mindfulness dan Terapi Seni telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan respons fisiologis stres, mengurangi pikiran negatif berulang, serta memberikan saluran ekspresi emosional non-verbal yang alami. Oleh karena itu, pengabdian ini dirancang mengintegrasikan kedua teknik dalam program partisipatif yang aplikatif, sehingga siswa dapat membangun ketahanan mental secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan sekolah

Tujuan: Meningkatkan kemampuan emosional dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan siswa SMA Negeri Playen melalui implementasi terintegrasi mindfulness dan Terapi Seni. Kegiatan ini membekali peserta dengan teknik relaksasi dan ekspresi kreatif praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam keseharian. Hasil akhir yang diharapkan adalah terbentuknya dukungan sekolah yang berkelanjutan untuk kesehatan mental dan koping adaptif remaja.

Metode: Pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 31 remaja laki-laki/Perempuan di SMA Negeri I Playen Gunung Kidul. Dilakukan selama 1 kali dalam durasi 3 jam, dengan memberikan Edukasi Stress remaja sebagai Fondasi Terapi Mindfulness serta Praktik Terapi Seni. Adapun keberhasilan edukasi ini diukur menggunakan kuesioner Kecemasan pada Remaja (PSS) dan hasil karya Terapi Seni, sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

Hasil :

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada saat pre-test, terdapat 10 responden (32,3%) dengan kategori pengetahuan kurang dan 21 responden (67,7%) dengan kategori cukup, serta belum ada responden yang mencapai kategori baik. Setelah intervensi penyuluhan (post-test), kategori pengetahuan kurang berhasil dieliminasi sepenuhnya (0%), dengan distribusi 18 responden (58,1%) pada kategori cukup dan 13 responden (41,9%) pada kategori baik. Dari hasil Pre dan Post Test mengonfirmasi bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja terkait strategi koping berbasis mindfulness dan seni

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat karuniaNya penulis diberi kesempatan, kesehatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul : “Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul”

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Ketua Bagian Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Kepala Sekolah SMA Negeri I Playen
4. Bagian Humas SMA Negeri I Playen
5. Bagian Bimbingan Konseling SMA Negeri I Playen
6. Seluruh Siswa dan Siswi kelas XII A SMA Negeri I Playeb
7. Segenap staf pengajar Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah membantu dan staf karyawan yang membantu dalam proses administrasi.

Semoga amal baiknya mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa laporan pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, baik materi maupun penulisan. Oleh karena itu penulis mengharapkan gagasan, kritik dan saran yang dapat menambah kelengkapan penulisan ini.

Dengan segala kerendahan hati yang ada, semoga rencana pengabdian pada masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2026

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	3
PRAKATA	4
DAFTAR ISI	5
BAB I PENDAHULUAN	7
A. Latar Belakang.....	7
B. Tujuan Abdimas	8
BAB II TARGET DAN LUARAN	10
A. Target.....	10
B. Luaran.....	10
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	11
A. Persiapan Kegiatan pengabdian pada Masyarakat	11
B. Pelaksanaan	11
BAB IV HASIL DAN LUARAN.....	13
A. Hasil dan Analisis.....	13
1) Tabel Pre Test.....	13
2) Tabel Post Test	15
3) Diskusi Teoritis dan Aplikasi	17
B. Luaran yang Dicapai.....	18
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	20
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran	21
1) Bagi Pihak SMA Negeri I Playen (Guru dan Tenaga Kependidikan).....	21
2) Bagi Siswa SMA Negeri I Playen	21
3) Bagi Institusi Pendidikan Tinggi (STIKES Wira Husada Yogyakarta)	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN	24
Lampiran 1 : Foto Kegiatan.....	25
Lampiran 2 : Tabel Pre Test Responden	26
Lampiran 3 : Tabel Hasil Post Test Kuesioner.....	27
Lampiran 4 : Hasil SPSS	28
Lampiran 5 : Satuan Acara Pendidikan	29
Lampiran 6 : Materi.....	31
Lampiran 7: Kuesioner	33
Lampiran 8 : Laporan Keuangan.....	35
Lampiran 9 : Daftar Hadir Siswa.....	36
Lampiran 9 : Daftar Hadir Siswa.....	37
Lampiran 10 : Reward Asisten PKM dan Reward Guru	38
Lampiran 11 : Surat Tugas PKM.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Foto Kegiatan PKM
Lampiran 2	Tabel Pre Test Responden
Lampiran 3	Tabel Hasil Pre Test Kuesioner
Lampiran 4	Tabel Post Tes Kuesioner

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang berguna untuk kesejahteraan mental, seperti mengadopsi pola tidur yang sehat, berolahraga secara teratur, mengembangkan coping, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal, serta belajar mengelola emosi. Percepatan perkembangan fisik, mental, dan emosional yang terjadi pada remaja membuat mereka sering dilanda permasalahan yang kemudian membuat mereka stress (WHO, 2022).

Secara nasional, Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) 2022 melaporkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja usia 10–17 tahun (34,9%) mengalami minimal satu masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai kondisi paling prevalen (3,7%), diikuti depresi mayor (1%) dan post-traumatic stress disorder (0,9% Data terbaru I-NAMHS 2024 menunjukkan tren peningkatan menjadi 39,4% remaja dengan gangguan mental, mengindikasikan urgensi intervensi preventif yang aksesibel dan berbasis bukti (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2024).

Di tingkat provinsi, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai "kota pelajar" dengan kepadatan institusi pendidikan juga menghadapi tantangan kesehatan mental remaja yang signifikan. Pada tahun 2024, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mencatat 3.239 orang dengan gangguan jiwa (prevalensi 0,78%), di mana 1.285 kasus tergolong ODGJ berat, dan kelompok remaja menjadi populasi yang memerlukan intervensi prioritas Prevalensi depresi pada kelompok usia 14–25 tahun di Yogyakarta mencapai 2% pada tahun 2023, mencerminkan beban psikologis yang terkait dengan tekanan akademik dan adaptasi sosial (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2024).

Kabupaten Gunung Kidul, sebagai wilayah semi-rural dengan karakteristik sosiokultural yang unik, tidak luput dari dinamika ini. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gunung Kidul, jumlah Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) meningkat dari 1.444 kasus pada tahun 2021 menjadi 1.612 kasus pada tahun 2023, dengan tren kenaikan paling signifikan terjadi pada kelompok remaja awal (Kabar Handayani, 2023).

Faktor kontributor yang diidentifikasi meliputi gaya hidup digital yang berlebihan, dinamika keluarga, tekanan akademik di sekolah, serta fenomena perundungan (bullying) yang semakin tersamar dalam bentuk cyberbullying (Kabar Handayani, 2023).

SMA Negeri Playen, yang berlokasi di Kecamatan Playen, Kabupaten Gunung Kidul, merupakan salah satu institusi pendidikan yang menghadapi realitas tersebut. Beberapa sekolah memiliki permasalahan pada siswa yang sering melaporkan gejala stres akademik seperti sulit konsentrasi, kelelahan kronis, gangguan tidur, dan kecemasan menghadapi ujian, gejala yang konsisten dengan dimensi stres fisik dan akademik.

Namun, kapasitas sekolah dalam memberikan intervensi kesehatan mental masih terbatas pada konseling reaktif, tanpa program preventif yang sistematis dan berbasis bukti.

Terapi Mindfulness dan Terapi Seni telah terbukti secara empiris sebagai intervensi komplementer yang efektif, aman, dan aplikatif untuk populasi remaja. Mindfulness melatih regulasi perhatian dan penerimaan tanpa penghakiman terhadap pengalaman internal, sehingga mengurangi ruminasi pikiran negatif dan mengaktifkan respons relaksasi fisiologis (Kabat-Zinn, 2018).

Sementara itu, Terapi Seni memberikan saluran ekspresi emosional non-verbal yang menurunkan kadar kortisol, mengaktifkan sistem reward otak, dan memfasilitasi integrasi hemisferik yang terganggu saat stres. Kombinasi kedua pendekatan ini, mindful Terapi Seni menawarkan sinergi yang memperkuat efektivitas masing-masing komponen dalam konteks promosi kesehatan mental sekolah (Kabat-Zinn, 2018).

Berdasarkan urgensi epidemiologis, kesenjangan layanan, dan ketersediaan bukti ilmiah, pengabdian ini dirancang untuk mengimplementasikan intervensi terintegrasi Terapi Mindfulness dan Terapi Seni bagi siswa SMA Negeri Playen. Program ini diharapkan tidak hanya menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara jangka pendek, tetapi juga membangun kapasitas coping adaptif dan budaya sekolah yang mendukung ketahanan mental (mental resilience) jangka panjang.

B. Tujuan Abdimas

1. Tujuan Umum

Meningkatkan kemampuan siswa dalam pengelolaan emosi dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan pada siswa SMA Negeri Playen, Gunung Kidul melalui implementasi terintegrasi Terapi Mindfulness dan Terapi Seni

2. Tujuan Khusus

- a) Memberikan pemahaman ilmiah kepada siswa tentang mekanisme stres remaja dan strategi coping adaptif berbasis tubuh dan kreativitas.
- b) Melatih teknik mindfulness dasar (pernapasan diafragma, body scan, mindful awareness) yang dapat dipraktikkan secara mandiri.
- c) Memfasilitasi ekspresi emosi dan penurunan ketegangan psikologis melalui intervensi Terapi Seni (mandala coloring, guided drawing, dan expressive journaling).
- d) Mengevaluasi efektivitas intervensi melalui pengukuran pre-post tingkat stres menggunakan instrumen pengetahuan mengenai Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada remaja serta umpan balik kualitatif.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

A. Target

Adapun target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sebanyak 31 Remaja laki-laki/ Perempuan di SMA Negeri I Playen

B. Luaran

Adapun luaran dalam pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut ;

- 1) Terlaksananya kegiatan dengan mengunjungi dan berdiskusi langsung dengan Remaja Laki-laki/ Perempuan di SMAN 1 Playen
- 2) Tercapainya Laporan Kegiatan Kepada Masyarakat
- 3) Tercapainya publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian masyarakat

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Persiapan Kegiatan pengabdian pada Masyarakat

Sebelum kegiatan dilaksanakan, maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

1. Melakukan studi literatur tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni bagi remaja
2. Melakukan persiapan alat dan media saat melakukan pengabdian kepada masyarakat.
3. Melatih mahasiswa untuk dapat menjadi MC, dan menjadi asisten saat pelaksanaan kegiatan
4. Menyiapkan media pembelajaran berupa power point templete
5. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan bersama-sama dengan Guru Bimbingan Konseling di SMA N 1 Playen.
6. Mempersiapkan kuesioner untuk mengukur stress remaja PSS (Perceived Stress Scale).

B. Pelaksanaan

Program ini diberikan kepada diberikan kepada 31 Remaja di wilayah SMA N 1 Playen. Kegiatan yang dilakukan selama 1 bulan meliputi 3 (Tiga) tahap,

a) Tahap Pertama

yaitu tahap persiapan diawali dengan melakukan pengukuran menggunakan Instrumen Pengetahuan Remaja tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres. Instrumen ini diberikan Pre Test sebelum memulai kegiatan yaitu pada Rabu, 12 Agustus 2026 dengan durasi mengerjakan selama 10 menit menggunakan aplikasi Google Form.

b) Tahap Kedua

Tahap kedua Sesi pertama Fondasi Mindfulness kegiatan ini terdapat 2 sesi, Sesi pertama

- Edukasi singkat: stres, kortisol, dan cara kerja tubuh (15')
- Praktik: pernapasan diafragma dan body scan (15')
- Mindful awareness dengan musik instrumental (15')

Sesi Kedua

Integrasi Terapi Seni

- Praktik mandala coloring dan guided drawing dengan panduan audio mindfulness (30')
- Expressive journaling: "Apa yang tubuhku rasakan hari ini?" (10')
- Sharing circle dan normalisasi emosi (10')

c) Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan tahap pengambilan Post Test terlaksana seminggu setelah pelaksanaan Edukasi yaitu pada Rabu 19 Agustus 2026 melalui aplikasi Google Form.

Pengukuran stres remaja menggunakan kuesioner Instrumen Pengetahuan Remaja tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil dan Analisis

1) Tabel Pre Test

Berdasarkan hasil Pre Test Kuesioner Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres, dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni
untuk Mengelola Stres di SMA Negeri I Playen
(N 31)

Indikator	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Kurang	-	-
Pengetahuan Cukup	21	67.7
Pengetahuan Baik	10	32.3
Total	31	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa dari 31 siswa SMA Negeri I Playen yang menjadi responden, tingkat pengetahuan mereka mengenai Mindfulness dan Art Therapy terdistribusi ke dalam dua kategori, yaitu: Pengetahuan Cukup: Sebanyak 21 responden (67,7%), Pengetahuan Baik: Sebanyak 10 responden (32,3%), Pengetahuan Kurang: 0 responden (0%)

Secara statistik, tidak ada satupun responden yang berada pada kategori "Kurang". Mayoritas responden (lebih dari dua pertiga populasi) berada pada tingkat pengetahuan "Cukup", sementara hampir sepertiganya sudah memiliki tingkat pengetahuan "Baik".

Dengan tidak adanya responden pada kategori pengetahuan "Kurang" (0%) merupakan temuan yang sangat positif dan sangat relevan dengan karakteristik demografis siswa SMA saat ini (Generasi Z). Di era digital, isu kesehatan mental (mental health awareness), stres akademik, burnout, dan overthinking sering kali menjadi topik yang viral dan mudah diakses melalui media sosial (seperti TikTok, Instagram, atau Twitter/X). Hal ini menciptakan baseline awareness (kesadaran dasar)

di mana remaja sudah tidak asing dengan istilah-istilah psikologis dasar, sehingga tidak ada siswa yang benar-benar buta atau "kurang" sama sekali terhadap konsep pengelolaan stres (Kutcher et al., 2016)

Meskipun mayoritas siswa berpengetahuan "Cukup", kategori ini sering kali mengindikasikan pemahaman yang masih bersifat permukaan (superfisial). Siswa mungkin tahu bahwa "jika stres harus istirahat" atau "menggambar bisa menenangkan pikiran", namun mereka belum memahami mekanisme ilmiah di baliknya.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan tingkat "Cukup" berarti responden sudah mampu mengenali dan menyebutkan konsep (seperti healing atau meditasi), tetapi belum tentu memahami cara kerja, indikasi, maupun teknik praktis yang terstruktur seperti Box Breathing atau Mindful Doodling. Di sinilah letak urgensi kegiatan penyuluhan: meluruskan miskonsepsi (misalnya: anggapan bahwa Art Therapy mengharuskan seseorang jago menggambar) dan memberikan landasan ilmiah (the science behind the magic) bahwa coretan sederhana pun dapat menurunkan hormon kortisol.

Sebanyak 10 siswa (32,3%) yang sudah masuk dalam kategori "Baik" mengindikasikan bahwa sebagian siswa mungkin sudah memiliki minat personal terhadap self-care, terbiasa melakukan visual journaling, atau secara mandiri telah mencari literasi mengenai regulasi emosi. Kelompok ini akan menjadi sangat menguntungkan selama kegiatan praktik, karena mereka dapat menjadi peer-support (pendukung sebaya) atau role model saat sesi praktik Mindful Art dilakukan di kelas.

Tantangan terbesar dalam promosi kesehatan mental remaja saat ini bukan lagi sekadar membuat mereka "tahu", melainkan membuat mereka "mampu mempraktikkan". Mubarak (2019) menekankan bahwa promosi kesehatan pada remaja harus berfokus pada pembentukan keterampilan hidup (life skills). Oleh karena itu, meskipun data menunjukkan pengetahuan awal yang baik (tidak ada yang kurang), intervensi berupa Toolkit (praktik langsung 5-15 menit) tetap sangat krusial untuk mengubah pengetahuan kognitif menjadi perilaku coping yang adaptif saat mereka menghadapi tekanan ujian atau masalah sosial di sekolah.

2) Tabel Post Test

Berdasarkan hasil evaluasi post-test yang dilakukan setelah pemberian intervensi penyuluhan terapi mindfulness dan terapi seni (art therapy) kepada 31 siswa SMA Negeri I Playen, diperoleh distribusi tingkat pengetahuan sebagai berikut:

Tabel 2
Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Terapi Mindfulness dan Terapi Seni
untuk Mengelola Stres di SMA Negeri I Playen
(N 31)

Indikator	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Kurang	-	-
Pengetahuan Cukup	18	58.1
Pengetahuan Baik	13	41.9
Total	31	100

Data di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, tidak ada satupun responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang (0%). Mayoritas responden (58,1%) berada pada kategori pengetahuan cukup, dan proporsi yang signifikan (41,9%) berhasil mencapai kategori pengetahuan baik.

Dari hasil post-test ini adalah hilangnya responden pada kategori "Pengetahuan Kurang" (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang dikemas dengan bahasa yang relevan bagi Generasi Z (seperti penggunaan analogi "Monkey Mind", "Reset Otak", dan "Emotional Firewall") sangat efektif dalam mengagalkan persepsi awal siswa mengenai konsep penatalaksanaan melalui mindfulness dan art therapy. Sebelumnya, remaja sering kali menganggap bahwa mindfulness adalah meditasi berat yang membosankan, atau art therapy mengharuskan seseorang memiliki bakat melukis yang estetik. Pada hasil responden dalam kategori "kurang" ini sejalan dengan temuan Carsley dkk. (2018), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah yang menggunakan bahasa adaptif dan psychoeducation yang interaktif mampu meningkatkan literasi kesehatan mental siswa secara signifikan dan cepat.

Sebanyak 18 responden (58,1%) berada pada kategori pengetahuan "Cukup". Menurut Notoatmodjo (2018), tingkat pengetahuan "Cukup" berarti responden telah mampu mengidentifikasi, memahami konsep, dan menjelaskan kembali materi yang diberikan (seperti mengetahui bahwa doodling dapat menurunkan hormon kortisol dan Box

Breathing menggunakan hitungan 4 detik). Namun, kategori ini juga mengisyaratkan bahwa pengetahuan tersebut masih berada pada tataran kognitif dan belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi keterampilan (skill) atau kebiasaan otomatis.

Kondisi ini sangat wajar dalam intervensi psikologis. Pemahaman bahwa "seni berfokus pada proses tanpa self-judgment" (bukan hasil yang bagus/jelek) adalah konsep yang menantang bagi remaja yang terbiasa dengan sistem penilaian akademik yang perfeksionis. Oleh karena itu, kategori "Cukup" menjadi indikator bahwa siswa sudah memiliki landasan teori yang benar dan siap untuk dilatih lebih lanjut melalui pembiasaan (repetisi)

Sebanyak 13 responden (41,9%) berhasil mencapai kategori "Baik". Ini merupakan capaian yang sangat positif, menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi sasaran tidak hanya paham teori, tetapi juga menguasai mekanisme dan aplikasi dari toolkit yang diajarkan. Responden dalam kategori ini memahami bahwa:

Secara Fisiologis: Terapi seni dan mindfulness bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (tombol chill) dan menurunkan kadar kortisol (Kaimal dkk., 2016).

Secara Praktis: Mereka tahu kapan harus menggunakan The 3-Minute Body Scan saat otot tegang, atau menggunakan Mood Meter Visual saat kesulitan mengekspresikan perasaan dengan kata-kata.

Menurut Malchiodi (2020), pemahaman yang komprehensif (kategori Baik) terhadap terapi ekspresif sangat krusial bagi remaja karena memberikan mereka coping strategy (strategi koping) yang mandiri, murah, dan dapat dilakukan di mana saja tanpa bergantung pada orang lain.

Pergeseran pengetahuan ke arah "Cukup" dan "Baik" secara keseluruhan membuktikan bahwa kombinasi Mindfulness dan Art Therapy adalah intervensi yang sangat age-appropriate (sesuai usia) untuk siswa SMA. Remaja sering kali mengalami alexithymia ringan (kesulitan merumuskan emosi yang kompleks menjadi kata-kata). Terapi seni memberikan "jangkar sensorik" (sensori anchor) di mana tangan yang sibuk mencoret kertas dapat menenangkan pikiran yang overthinking, sementara mindfulness menjaga mereka tetap berpijak di masa kini (present moment) alih-alih mencemaskan masa depan (Dunning dkk., 2019).

3) Diskusi Teoritis dan Aplikasi

Hasil evaluasi yang menunjukkan pada kategori pengetahuan "Kurang" (0%) dan terdapat peningkatan signifikan pada kategori "Baik" (41,9%) secara teoritis dapat dijelaskan melalui efektivitas psychoeducation berbasis bukti (evidence-based psychoeducation). Pemahaman remaja terhadap mekanisme biologis stress, seperti bagaimana mindfulness mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan terapi seni menurunkan kadar kortisol, berfungsi sebagai cognitive reframing yang mematahkan asumsi bahwa manajemen emosi membutuhkan bakat artistik atau meditasi yang berat. Sejalan dengan literatur, edukasi kesehatan mental yang mengaitkan intervensi psikologis dengan penjelasan neurobiologis yang logis dan relevan dengan Generasi Z terbukti secara efektif meningkatkan literasi, meruntuhkan stigma, dan membangun motivasi intrinsik remaja untuk melakukan regulasi emosi secara mandiri (Carsley et al., 2018; Dunning et al., 2019).

Dari sisi aplikasi praktis, pergeseran pengetahuan ini berhasil membekali siswa SMA Negeri I Playen dengan toolkit koping adaptif yang dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dominasi responden pada kategori "Cukup" hingga "Baik" mengindikasikan bahwa siswa kini memiliki alternatif strategi coping saat menghadapi tekanan akademik atau overthinking, seperti menggunakan teknik Box Breathing untuk menstabilkan detak jantung sebelum ujian, atau Mindful Doodling untuk menyalurkan emosi tanpa self-judgment. Aplikasi kombinasi seni dan kesadaran penuh ini sangat krusial bagi remaja yang sering kali kesulitan memverbalisasi perasaan kompleksnya (alexithymia), karena memberikan "jangkar sensorik" (sensori anchor) yang menjembatani emosi abstrak menjadi ekspresi visual yang menenangkan (Kaimal et al., 2016; Malchiodi, 2020).

Meskipun secara kognitif intervensi ini sangat berhasil, aplikasi jangka panjang menuntut adanya transisi dari sekadar "tahu" menjadi "terampil" melalui repetisi perilaku di ekosistem sekolah. Mengingat lebih dari setengah responden (58,1%) masih berada pada tahap pengetahuan "Cukup", penerapan program pembiasaan seperti "7 Days Mindful Art Challenge" dan penyediaan ruang aman (safe space) di unit Bimbingan Konseling (BK) menjadi langkah aplikatif yang esensial. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menegaskan bahwa intervensi perilaku pada remaja hanya akan menghasilkan dampak klinis yang menetap (sustainable) jika didukung oleh lingkungan sekolah yang memfasilitasi dan menormalisasi praktik self-care sebagai bagian dari rutinitas akademik (Kutcher et al., 2016; Notoatmodjo, 2018).

B. Luaran yang Dicapai

Berikut merupakan luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini :

- 1) Luaran pertama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terlaksananya seluruh rangkaian penyuluhan dengan sangat lancar, efektif, dan tepat sasaran tanpa hambatan yang berarti. Partisipasi aktif dari 31 siswa SMA Negeri I Playen menunjukkan tingginya antusiasme serta relevansi materi terhadap kebutuhan mendesak akan kesehatan mental di kalangan remaja saat ini. Tim pengabdian berhasil menciptakan ruang aman (safe space) yang interaktif dan bebas dari penilaian (non-judgmental space), sesuai dengan prinsip dasar Terapi Seni. Hal ini membuat siswa merasa nyaman untuk terbuka, merespons analogi yang diberikan, dan mempraktikkan teknik regulasi emosi secara langsung di kelas tanpa rasa malu atau takut disalahkan. Kelancaran kegiatan ini juga didukung oleh koordinasi yang solid antara tim pengabdian dan pihak sekolah, memastikan bahwa tujuan umum untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan menurunkan tingkat kecemasan siswa terfasilitasi dengan optimal.
- 2) Luaran kedua berupa keberhasilan penyampaian dan internalisasi materi melalui tiga sesi interaktif yang dirancang secara terstruktur dan berkesinambungan. Sesi pertama berfokus pada psychoeducation mengenai mekanisme stres pada otak remaja (seperti Monkey Mind dan FOMO) serta pengenalan konsep mindfulness sebagai emotional firewall dan tombol reset saraf parasimpatis. Sesi kedua merupakan praktik langsung Mindfulness Toolkit, di mana siswa berhasil dibimbing untuk mempraktikkan teknik Box Breathing (pernapasan kotak) untuk menstabilkan detak jantung dan The 3-Minute Body Scan untuk melepaskan ketegangan fisik akibat duduk lama. Sesi ketiga mengintegrasikan Terapi Seni (Art Therapy) melalui praktik Mood Meter Visual dan Mindful Doodling, yang terbukti secara efektif memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan emosi kompleks yang sulit diungkapkan dengan kata-kata (alexithymia). Ketiga sesi ini berjalan sangat sukses karena menggunakan bahasa dan pendekatan yang relate dengan Generasi Z, berhasil meruntuhkan miskonsepsi bahwa manajemen stres adalah hal yang membosankan atau memerlukan bakat seni khusus.
- 3) Luaran ketiga dan yang paling terukur secara empiris adalah adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test. Berdasarkan data dari 31 responden, pada saat pre-test terdapat 10 siswa

(32,3%) dengan kategori pengetahuan kurang dan 21 siswa (67,7%) berpengetahuan cukup, tanpa ada yang masuk dalam kategori baik. Setelah diberikan intervensi komprehensif melalui ketiga sesi penyuluhan, terjadi eliminasi total pada kategori pengetahuan kurang (menjadi 0%). Pada hasil post-test, pengetahuan siswa terdistribusi menjadi 18 responden (58,1%) pada kategori cukup dan terjadi lonjakan yang sangat positif pada 13 responden (41,9%) yang berhasil mencapai kategori pengetahuan baik. Hasil evaluasi skor ini membuktikan secara ilmiah bahwa integrasi materi Terapi Mindfulness dan Terapi Seni sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, membekali mereka dengan strategi koping adaptif, serta memotivasi mereka untuk mempraktikkan "7 Days Mindful Art Challenge" secara mandiri di rumah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul" yang diikuti oleh 31 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan penyuluhan ini secara umum berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam pengelolaan emosi serta menurunkan potensi tingkat stres dan kecemasan melalui implementasi terintegrasi Terapi Mindfulness dan Terapi Seni. Hal ini dibuktikan dengan adanya pergeseran positif tingkat pengetahuan siswa dari hasil pengukuran pre-test ke post-test.
- 2) Siswa berhasil memahami bahwa respons stres pada remaja (seperti overthinking, Monkey Mind, dan Fight or Flight) merupakan mekanisme biologis yang wajar dan dapat dikelola. Melalui materi penyuluhan, siswa memahami tiga mekanisme utama mindfulness di otak, yaitu Attention Regulation (fokus laser), Emotion Regulation (emotional firewall), dan Body Awareness (tombol reset saraf parasimpatis). Selain itu, siswa juga memahami dasar ilmiah Terapi Seni, yaitu bahwa proses kreatif dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan mengaktifkan sistem reward di otak, tanpa memerlukan bakat atau keterampilan menggambar.
- 3) Siswa telah dilatih dan mampu mempraktikkan tiga teknik mindfulness dasar yang dapat dilakukan secara mandiri dalam waktu 5–15 menit, meliputi: (1) Box Breathing (pernapasan kotak 4-4-4-4 detik) untuk mengatasi kepanikan dan kecemasan sebelum ujian; (2) The 3-Minute Body Scan untuk mendeteksi dan melepaskan ketegangan fisik pada rahang, pundak, dan alis akibat duduk lama atau stres; serta (3) Mindful Movement (gerak sadar) sebagai " pijat otak " saat pikiran mengalami kebuntuan (stuck).
- 4) Siswa difasilitasi untuk mengekspresikan emosi dan menurunkan ketegangan psikologis melalui berbagai bentuk intervensi Terapi Seni, antara lain: Mood Meter Visual untuk mengidentifikasi dan merefleksikan emosi melalui warna dan coretan; Mindful Doodling selama 5 menit sebagai kombinasi pernapasan dan coretan bebas tanpa self-judgment; serta pengenalan teknik mandala coloring,

visual journaling, dan expressive drawing. Siswa juga diberikan panduan "7 Days Mindful Art Challenge" sebagai tantangan mandiri untuk membiasakan praktik seni mindful di rumah.

- 5) Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada saat pre-test, terdapat 10 responden (32,3%) dengan kategori pengetahuan kurang dan 21 responden (67,7%) dengan kategori cukup, serta belum ada responden yang mencapai kategori baik. Setelah intervensi penyuluhan (post-test), kategori pengetahuan kurang berhasil dieliminasi sepenuhnya (0%), dengan distribusi 18 responden (58,1%) pada kategori cukup dan 13 responden (41,9%) pada kategori baik. Dari hasil Pre dan Post Test mengonfirmasi bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja terkait strategi coping berbasis mindfulness dan seni.

B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi berbagai pihak untuk keberlanjutan dan pengembangan program di masa mendatang:

- 1) Bagi Pihak SMA Negeri I Playen (Guru dan Tenaga Kependidikan)
Disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan teknik mindfulness sederhana seperti Box Breathing (1–2 menit) ke dalam rutinitas awal pembelajaran, khususnya sebelum ujian atau pada jam pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Hal ini sejalan dengan prinsip Attention Regulation yang membantu siswa mengaktifkan "mode fokus laser" dan mengurangi distraksi.
- 2) Bagi Siswa SMA Negeri I Playen
Siswa disarankan untuk secara konsisten mempraktikkan "7 Days Mindful Art Challenge" yang telah diperkenalkan selama kegiatan, guna mengubah pengetahuan kognitif menjadi kebiasaan (habit) regulasi emosi yang menetap. Praktik 5–15 menit per hari sudah cukup untuk melatih otak keluar dari mode Monkey Mind.

Siswa diharapkan tidak ragu untuk menggunakan teknik Mindful Doodling atau Visual Journaling sebagai alternatif ekspresi emosi ketika merasa kesulitan mengungkapkan perasaan secara verbal. Sebagaimana prinsip Terapi Seni: "Your

art doesn't have to be perfect to be healing" — tidak ada penilaian benar atau salah dalam proses ekspresi diri.

3) Bagi Institusi Pendidikan Tinggi (STIKES Wira Husada Yogyakarta)

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema kesehatan mental remaja berbasis Mindfulness dan Art Therapy perlu dijadikan program berkala dan berkelanjutan, tidak hanya bersifat satu kali penyuluhan (one-shot session). Disarankan adanya program pendampingan (mentoring) selama 4–6 minggu pasca-penyuluhan untuk memantau konsistensi praktik siswa.

Disarankan untuk memperluas cakupan sasaran ke sekolah-sekolah lain di wilayah Kabupaten Gunung Kidul, mengingat literasi kesehatan mental remaja di wilayah tersebut masih memerlukan penguatan.

Hasil kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan dengan desain quasi-experimental yang mengukur tidak hanya aspek pengetahuan, tetapi juga penurunan skor stres, kecemasan, dan depresi secara kuantitatif menggunakan instrumen terstandar (seperti DASS-21 atau PSS-10), serta pengukuran biomarker (seperti kadar kortisol saliva) untuk memperkuat bukti ilmiah (evidence-based).

DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), W.H.O. (2022) *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta (2024) *Laporan Tahunan Kesehatan Jiwa Kota Yogyakarta 2024*.
- Kabar Handayani (2023) *Waspada, Gaya Hidup jadi Biang Kenaikan Kasus Kesehatan Jiwa Remaja di Gunungkidul*. Gunung Kidul. Available at: <https://kabarhandayani.com/waspada-gaya-hidup-jadi-biang-kenaikan-kasus-kesehatan-jiwa-remaja-di-gunungkidul/>.
- Kabat-Zinn, J. (2018) *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life (Revised ed.)*. Sounds True.
- Dvořáková, K., et al. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot feasibility study. *Journal of American College Health*, 65(4), 259–267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Terapi Seni*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166906>
- Triwijayanti, R., Rahmania, A., & Husna, H. P. (2025). Mindfulness and Terapi Seni drawing: Innovative therapy to reduce student stress. *Dunia Keperawatan*, 13(3), 210–218. <https://doi.org/10.20527/jdk.v13i3.896>
- Phillips, R. J., Gaj, K. H., & Kaimal, G. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Gussak, D. E., & Elkins, D. (2020). *The Terapi Seni sourcebook: Creative pathways to healing (2nd ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707.
- Dunning, D. L., et al. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258.
- Kaimal, G., Ayaz, H., Munz, A., & Nault, K. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(2), 74–78.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Handbook of Art Therapy (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Foto Kegiatan



Menjelaskan Maksud dan Tujuan PKM



Siswa memperhatikan Konsep Terapi Mindfulness dan Konsep Art Terapi



Siswa mengerjakan Art Terapi Grup Putra



Siswa Mengerjakan Art Therapy Putri



Narasumber, Peserta Diskusi Hasil Art Therapy



Pemberian Souvenir dan Snack seluruh peserta Bersama narasumber

Lampiran 2 : Tabel Pre Test Responden

NO	NAMA SISWA	Score	Kategori	Koding
1	Rafi oktavian saputra	4	Cukup	2
2	Akmalia Triwulandari	4	Cukup	2
3	Aurella Mentari Loveandricha	6	Cukup	2
4	deva nur risqi martanti	8	Baik	3
5	dwi lestari	8	Baik	3
6	Elsa Sutarta	6	Cukup	2
7	Fahmi zain pratama	6	Cukup	2
8	Fairuz Rizal Pratama	9	Baik	3
9	Fathan Fauzi Akmal	6	Baik	3
10	Firmansyah	5	Cukup	2
11	hunafa putri duppa	8	Baik	3
12	Ibram Irsyad Risadi	6	Cukup	2
13	Idham Satria Wibisono	5	Cukup	2
14	Kirany rachel Pramesthi	8	Baik	3
15	Lukman hakim	6	Cukup	2
16	MELATI NUR AINI	10	Baik	3
17	Natalia salsabrya villovi	6	Cukup	2
18	NISRINA CHELSEA AZZAHRA	7	Cukup	2
19	Noviana	6	Cukup	2
20	RADITYA OKAN PRATAMA	6	Cukup	2
21	Rahardian putra	7	Cukup	2
22	raisya nareswari	7	Cukup	2
23	rauuf malik baskara	7	Cukup	2
24	relita cindy intan mutiara	8	Baik	3
25	Rismiyati Septi Rahmadani	6	Cukup	2
26	Siti uswatun khasanaah	7	Cukup	2
27	TALITA AZMI HANIFAH	5	Cukup	2
28	Tri Puji Pangestu	10	Baik	3
29	Windha Marlina	7	Cukup	2
30	Yofitama Abdan 'arrosyid	6	Cukup	2
31	zahra althafunnisa	10	Baik	3

Lampiran 3 : Tabel Hasil Post Test Kuesioner

NO	NAMA SISWA	Score	Kategori	Koding
1	Rafi oktavian saputra	5	Cukup	2
2	Akmalia Triwulandari	6	Cukup	2
3	Aurella Mentari Loveandricha	6	Cukup	2
4	deva nur risqi martanti	6	Cukup	2
5	dwi lestari	10	Baik	3
6	Elsa Sutarta	4	Cukup	2
7	Fahmi zain pratama	7	Cukup	2
8	Fairuz Rizal P	9	Baik	3
9	Fathan Fauzi Akmal	7	Cukup	2
10	Firmansyah	6	Cukup	2
11	hunafa putri duppa	9	Baik	3
12	Ibram Irsyad Risadi	6	Cukup	2
13	Idham Satria Wibisono	6	Cukup	2
14	Kirany rachel Pramesthi	6	Cukup	2
15	Lukman hakim	6	Cukup	2
16	MELATI NUR AINI	10	Baik	3
17	Natalia salsabrya villovi	6	Cukup	2
18	NISRINA CHELSEA AZZAHRA	6	Cukup	2
19	Noviana Sekar Sari	10	Baik	3
20	RADITYA OKAN PRATAMA	6	Cukup	2
21	rahardian putra	8	Baik	3
22	Raisya Nareswari	6	Cukup	2
23	rauuf malik baskara	5	Cukup	2
24	relita cindy intan mutiara	9	Baik	3
25	Rismiyati Septi Rahmadani	9	Baik	3
26	Siti uswatun khasanah	8	Baik	3
27	talita azmi hanifah	8	Baik	3
28	Tri Puji Pangestu	10	Baik	3
29	Windha Marlina	8	Baik	3
30	Yofitama 'abdan Arrosyid	6	Cukup	2
31	zahra althafunnisa	10	Baik	3

Lampiran 4 : Hasil SPSS

PreTest SMAN I Playen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pengetahuan Cukup	21	67.7	67.7	67.7
	Pengetahuan Baik	10	32.3	32.3	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

PostTest SMA N 1 PLAYEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pengetahuan Cukup	18	58.1	58.1	58.1
	Pengetahuan Baik	13	41.9	41.9	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 5 : Satuan Acara Pendidikan

SATUAN ACARA PENDIDIKAN

Topik	: Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul
Sasaran	: 30 Remaja di SMAN 1 Playen
Tempat	: Ruang pertemuan
Hari/Tanggal	: menyesuaikan waktu yang diberikan oleh Sekolah
Waktu	: 120 menit

A. Tujuan Pendidikan

Tujuan Umum

Meningkatkan kemampuan siswa dalam pengelolaan emosi dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan pada siswa SMA Negeri Playen, Gunung Kidul melalui implementasi terintegrasi Terapi Mindfulness dan Terapi Seni

Tujuan Khusus

- a) Memberikan pemahaman ilmiah kepada siswa tentang mekanisme stres remaja dan strategi coping adaptif berbasis tubuh dan kreativitas.
- b) Melatih teknik mindfulness dasar (pernapasan diafragma, body scan, mindful awareness) yang dapat dipraktikkan secara mandiri.
- c) Memfasilitasi ekspresi emosi dan penurunan ketegangan psikologis melalui intervensi Terapi Seni (mandala coloring, guided drawing, dan expressive journaling).
- d) Menghasilkan modul saku "5 Menit Tenang" dan playlist relaksasi digital sebagai alat pendukung praktik mandiri siswa.
- e) Mengevaluasi efektivitas intervensi melalui pengukuran pre-post tingkat stres menggunakan instrumen valid (PSS) dan umpan balik kualitatif.

B. Materi

Materi edukasi terlampir

C. Media

- 1) SAP
- 2) Leaflet

3) PPT

D. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Diskusi

E. Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	10'	Pembukaan 1. Memberi salam 2. Menjelaskan Tujuan 3. Menyampaikan sub pokok materi yang akan diberikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2	95'	Sesi 1: 1) Edukasi singkat: stres, kortisol, dan cara kerja tubuh (15') 2) Praktik: pernapasan diafragma dan body scan (15') 3) Mindful awareness dengan musik instrumental (15') Sesi 2 Integrasi Terapi Seni 1) Praktik mandala coloring dan guided drawing dengan panduan audio mindfulness (30') 2) Expressive journaling: "Apa yang tubuhku rasakan hari ini?" (10') 3) Sharing circle dan normalisasi emosi (10')	Menyimak , berdiskusi, mempraktikan
3	10'	Evaluasi Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa untuk tanya jawab dan diskusi	Merespon, dan bertanya
4	5'	Penutup Mengucapkan salam, memberikan Kesimpulan, serta menutup kegiatan dengan ucapan terima kasih	Menjawab salam

Lampiran 6 : Materi

A. Terapi Mindfulness pada Remaja

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, ingin tahu, dan tanpa penghakiman (Kabat-Zinn, 2018). Dalam konteks remaja, mindfulness bekerja melalui tiga mekanisme utama: (1) attention regulation yang mengurangi ruminasi pikiran negatif, (2) emotion regulation yang meningkatkan toleransi terhadap distress emosional, dan (3) body awareness yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan respons fight-or-flight. Studi sistematis menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis sekolah signifikan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan fokus akademik pada populasi remaja (Klingbeil & Renshaw, 2018; Dvořáková et al., 2017). Teknik yang paling aplikatif untuk setting sekolah meliputi pernapasan dalam, body scan singkat, dan mindful movement, yang dapat dilakukan dalam 5–15 menit tanpa mengganggu jadwal belajar.

B. Terapi Seni sebagai Media Ekspresi Emosional

Terapi Seni merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif seni untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional (Malchiodi, 2020). Berbeda dengan pendidikan seni yang berfokus pada estetika, Terapi Seni menekankan pada proses ekspresi diri, simbolisasi pengalaman internal, dan makna personal yang muncul selama berkarya. Secara neurobiologis, aktivitas seni seperti menggambar, mewarnai pola repetitif (mandala), atau journaling visual terbukti menurunkan kadar kortisol salivary, mengaktifkan sistem reward otak, dan memfasilitasi integrasi hemisfer kiri-kanan yang terganggu saat stres (Kaimal et al., 2016; Carsley et al., 2018). Pada remaja, hambatan verbalisasi emosi sering kali menjadi kendala dalam konseling konvensional. Terapi Seni menawarkan “jembatan” non-verbal yang aman, mengurangi resistensi psikologis, dan meningkatkan self-efficacy dalam mengelola stres (Triwijayanti et al., 2025).

C. Sinergi Mindfulness dan Terapi Seni

Kombinasi mindfulness dan Terapi Seni membentuk pendekatan mindful Terapi Seni yang memperkuat efektivitas masing-masing komponen. Mindfulness meningkatkan kehadiran penuh (presence) saat siswa berkarya, sehingga proses kreatif tidak terhambat oleh self-

judgment atau perfeksionisme. Sebaliknya, Terapi Seni memberikan “anchor” sensorik yang membantu mempertahankan fokus mindful, terutama pada remaja yang cenderung gelisah atau sulit berdiam diri. Intervensi gabungan ini telah direkomendasikan dalam konteks promosi kesehatan mental sekolah karena sifatnya yang inklusif, partisipatif, dan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan budaya lokal (Gussak & Elkins, 2020; Phillips et al., 2018).

Lampiran 7: Kuesioner

Judul Kegiatan: Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul

Petunjuk: Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada kolom BENAR jika pernyataan menurutmu tepat, atau pada kolom SALAH jika pernyataan menurutmu keliru.

NO	Pernyataan	BENAR	SALAH
1	Mindfulness adalah kemampuan untuk "hadir utuh" di saat ini, bukan melamun memikirkan masa lalu atau mencemaskan masa depan.		
2	Salah satu manfaat mindfulness bagi otak remaja adalah mengurangi ruminasi (overthinking berulang-ulang) sehingga kita bisa belajar dengan lebih fokus.		
3	Saat kita marah, mindfulness membuat kita langsung bereaksi meledak-ledak karena tidak memberikan "ruang napas" antara pemicu dan respons kita.		
4	Teknik Box Breathing (Pernapasan Kotak) untuk menenangkan detak jantung dilakukan dengan menarik napas, menahan, membuang napas, dan menahan kembali masing-masing selama 4 detik.		
5	Dalam Terapi Seni (Art Therapy), hasil gambar yang indah dan teknik yang sempurna jauh lebih penting dibandingkan proses dan perasaan yang sedang kita rasakan.		
6	Secara ilmiah, melakukan terapi seni terbukti dapat menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon penyebab stres di dalam tubuh		
7	Saat melakukan Mindful Doodling (mencoret bebas), kita dianjurkan untuk menilai dan mengkritik hasil coretan kita sendiri agar gambarnya terlihat lebih bagus.		
8	Kegiatan "Mood Meter" Visual mengharuskan kita menggambar ekspresi wajah secara realistis untuk mewakili perasaan sedih, marah, atau cemas.		
9	Teknik The 3-Minute Body Scan berguna untuk mendeteksi dan melepaskan ketegangan pada bagian tubuh (seperti rahang atau pundak) setelah duduk lama atau saat stres.		
10	Baik Mindfulness maupun Art Therapy (seperti art journaling atau mindful coloring) dapat menjadi solusi untuk membantu remaja mengatasi kesulitan tidur dan overthinking.		

KUNCI JAWABAN (Untuk Fasilitator/Panitia)

1. BENAR (Slide 3 Materi Mindfulness: Mindfulness adalah sadar penuh apa yang terjadi sekarang).
2. BENAR (Slide 6 Materi Mindfulness: Efek Attention Regulation adalah ruminasi/overthinking berkurang).

3. SALAH (Slide 7 Materi Mindfulness: Mindfulness justru memberi "ruang napas" agar kita TIDAK langsung meledak-ledak).
4. BENAR (Slide 10 Materi Mindfulness: Box Breathing menggunakan durasi 4 detik untuk setiap fasenya).
5. SALAH (Slide 3 Materi Art Therapy: Terapi seni fokus pada proses dan perasaan, bukan hasil yang indah/bagus).
6. BENAR (Slide 4 Materi Art Therapy: Menurunkan stres dengan menurunkan kadar kortisol).
7. SALAH (Slide 8 Materi Art Therapy: Aturan Mindful Doodling adalah "Jangan nilai hasil coretan! / Nggak Self-Judgment").
8. SALAH (Slide 6 Materi Art Therapy: Mood Meter tidak perlu gambar realistis, bisa cuma coretan, warna, atau simbol).
9. BENAR (Slide 11 Materi Mindfulness: Body Scan digunakan untuk merilekskan otot yang tegang).
10. BENAR (Slide 13 Materi Mindfulness & Slide 9 Materi Art Therapy: Keduanya terbukti mengatasi susah tidur dan overthinking).

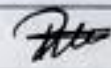
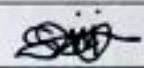
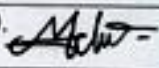
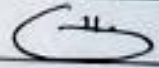
Lampiran 8 : Laporan Keuangan

NO	Alokasi Anggaran	Vol	Biaya Satuan	Jumlah
1	Transport Kegiatan (asisten mahasiswa)	2	Rp20.000	Rp40.000
2	Transport Dosen	3	Rp50.000	Rp150.000
3	Makan Siang	40	Rp12.000	Rp480.000
4	Souvenir untuk Remaja	35	Rp9.000	Rp315.000
5	Honor Kepala Sekolah dan BK	2	Rp100.000	Rp200.000
6	Honor Bagian Humas	1	Rp125.000	Rp125.000
7	Penggandaan dan jilid Proposal	3	Rp15.000	Rp45.000
8	Penggandaan dan Jilid Laporan	6	Rp25.000	Rp150.000
9	Publikasi Jurnal pengabdian masyarakat	1	Rp500.000	Rp500.000
	Total Pengeluaran			Rp2.005.000

Lampiran 9 : Daftar Hadir Siswa

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

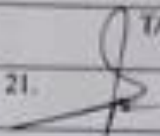
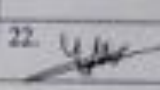
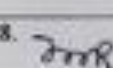
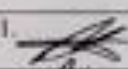
Hari/Tanggal	: Rabu, 12 Agustus 2026
Waktu	: 10.00 -12.00 WIB
Tempat	: SMA Negeri 1 Playen
Sasaran	: Remaja Siswa SMA Negeri 1 Playen

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Natalia Salsabrya Villavi	1. 	
2	Kirang Rachel Promesthi		2. 
3	NISKINA CHELSEA AZZAHRA	3. 	
4	Siti Uswatun Khasanah		4. 
5	ELSA SUARTA	5. 	
6	Windha Marlina		6. 
7	Rismiyati Sepri Rahmadani	7. 	
8	Tri Puji Pangestu		8. 
9	Zahra Althafunnisa	9. 	
10	Nelati nur aini		10. 
11	Deva nur risqi Nattani	11. 	
12	Faisya Nareswari		12. 
13	Akmalia Triandani	13. 	
14	Hunafa Putri Duppo		14. 
15	Dwi Lestari	15. 	
16	Noviana Sekar Sari		16. 
17	Talita Azmi Hanifah	17. 	
18	Azzahra Hafari Lorendricha		18. 
19	Renita Cindy Intan Ambara	19. 	
20			20.

Lampiran 9 : Daftar Hadir Siswa

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Hari/Tanggal	: Rabu, 12 Agustus 2026		
Waktu	: 10.00 -12.00 WIB		
Tempat	: SMA Negeri 1 Playen		
Sasaran	: Remaja Siswa SMA Negeri 1 Playen		

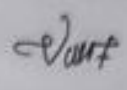
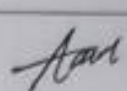
NO	NAMA	TANDA TANGAN	
21	Rani Oktavian Safitri	21. 	
22	Yogitama 'abdan Amosyid		22. 
23	Fathan Fauzi Akmal	23. 	
24	FATMI ZAIN P		24. 
25	Raditya Dhan Pratama	25. 	
26	firmanasyah		26. 
27	Lukman Hakim	27. 	
28	Ibren Irsad Rizki		28. 
29	Fatma Rizki Prasna	29. 	
30	Rahmatan P		30. 
31	Rauf Malik Baswara	31. 	
32	Iham Satrio W		32. 
33		33.	
34			34.
35		35.	
36			36.
37		37.	
38			38.
39		39.	
40			40.

Lampiran 10 : Reward Asisten PKM dan Reward Guru

**BUKTI PENERIMAAN FASILITATOR
DALAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DI SMAN 1 PLAYEN GUNUNGKIDUL**

No	Nama Penerima	Jumlah Yang Diterima	Tanda Tangan
1	Nanang Gusetyohanasnoro, S.Pd.	Rp 125.000	
2	Arifin, S.Ag., M.Pd.	Rp 100.000	
3	Novita Trimantati, S.Pd.	Rp 100.000	

**BUKTI PENERIMAAN ASISTEN MAHASISWA
DALAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DI SMA NEGERI 1 PLAYEN**

No	Nama Penerima	Jumlah Yang Diterima	Tanda Tangan
1	Devina Ardella Agustin	Rp 20.000	
2	Aurilia Ning Sih	Rp 20.000	

Lampiran 11 : Surat Tugas PKM



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA
WIRA HUSADA YOGYAKARTA COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
Jl. Balarani, Glendongan, Tambak Bayan, Catur Tunggal, Depok, Sleman 55281 Telp. (0274) 485110, 485113 Fax. (0274) 485110
 Website: www.stikeswirausaha.ac.id Email: info@stikeswirausaha.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 987 / STIKES-WH/III/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes
 Pangkat/Gol : Lektor Kepala
 NIK : 014.07.2017
 Jabatan : Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini menugaskan kepada :

No	Nama	NIDN	Jabatan
1	Agnes Erida Wijayanti, S.Kep. Ns. M.Kep	0514098403	Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga
2	Ignatius Djuniarto, S.Kep.,M.MR	0526066201	Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga
3	Firmina Th. Kora, S.Kep.,Ns.,M.P.H	0520118901	Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga

Untuk melakukan penelitian dengan judul "Penyuluhan dengan Terapi Mindfulness dan Terapi Seni untuk Mengelola Stres pada Siswa SMA Negeri I Playen, Gunung Kidul"

Penugasan dimulai sejak : 10 Maret 2026 / Periode Semester Genap TA 2025/2026

Lokasi Penelitian : SMA Negeri I Playen

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan baik dan penuh tanggung jawab

Dikeluarkan di : Yogyakarta
 Pada Tanggal : 10 Maret 2026



Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta



Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes

Tembusan dikirim kepada Yth :

1. Yayasan Wira Husada Yogyakarta
2. Bendahara STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip