

## PELATIHAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN *COPING STRESS* BAGI SISWA DI SMK SWASTA ST. NAHANSON PARAPAT

Nasib Tua Lumban Gaol<sup>1\*</sup>, May Rauli Simamora<sup>2</sup>, Marina Letara Nababan<sup>3</sup>, Nurelmi Limbong<sup>4</sup>,  
Joy Ragil Sinaga<sup>5</sup>, Eldina Nababan<sup>6</sup>, Maribeth Mutiara Marpaung<sup>7</sup>, Novinta Sipahutar<sup>8</sup>,  
Erni Situmorang<sup>9</sup>

<sup>1,3,5,6</sup> Prodi Manajemen Pendidikan Kristen, IAKN Tarutung

<sup>2,7,8,9</sup> Prodi Pastoral Konseling, IAKN Tarutung

<sup>4</sup> Prodi Teologi, IAKN Tarutung

Corresponding author's email:  
[nasib.t.lumbangaol@gmail.com](mailto:nasib.t.lumbangaol@gmail.com)

Submitted: 27/09/2025

Accepted: 27/11/2025

Published: 21/12/2025

Vol. 3

No. 2

**Abstrak-**Program pelatihan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini difokuskan pada pengembangan kepemimpinan diri siswa dan pembekalan kemampuan siswa dalam menghadapi stres (*coping stress*). Program pelatihan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan empat tahapan, yakni: (1) analisa kebutuhan siswa, (2) penyusunan materi pelatihan, (3) pelaksanaan kegiatan pelatihan, dan (3) diskusi dan tanya-jawab. SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon merupakan tempat pelaksanaan kegiatan tersebut. Adapun hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai stres dan kemampuan mengelola stres. Selain itu, ditemukan juga bahwa siswa sudah mulai mampu mengelola waktu secara tepat dan berbagai kegiatan mereka dengan baik, misalnya siswa mampu Menyusun Jadwal Diri Sendiri. Pentingnya kesadaran siswa tentang stres dan kepemimpinan diri tidak dapat diabaikan karena hal tersebut dapat mendukung dan membantu meningkatkan efektivitas mereka dalam proses belajar dan mencapai cita-cita di masa mendatang. Dengan demikian, program pelatihan kepemimpinan diri dan *coping stress* ini telah memberikan dampak positif dalam memberdayakan siswa sebagai penggerak utama dalam menangani stres yang dialami dan juga memimpin diri sendiri.

**Keywords:** Kepemimpinan Diri, Coping Stress, Siswa, Sekolah

**Abstract-** This Community Service Program focuses on developing students' self-leadership and equipping them with coping skills. This training program was conducted with a participatory approach involving the following four stages, consisting of (1) student needs analysis, (2) preparation of training materials, (3) implementation of training activities, and (4) discussion and Question-Answer (Q&A). SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon is the venue for conducting the program. The results of the activity indicated that there was an increase in participants' understanding of stress and their ability to manage their stress. In addition, it was also found that students had begun to be able to manage their time properly and various activities as well, for example, students were able to create their own schedules. The importance of students' awareness of stress and self-leadership cannot be ignored because it can support and help them to enhance their effectiveness in the learning process and achieve their goals in the future. Thus, this self-leadership and stress coping training program has had a positive impact in empowering students as the main drivers to handle the stress they experience through leading themselves.

**Keywords:** Self-Leadership, Coping Stress, student, school.

© 2025 The Authors.

This open access article is distributed under a (CC-BY) Licens

### How to Cite

Gaol, Nasib Tua Lumban, et al (2025) Pelatihan Kepemimpinan Diri dan Coping Stress bagi Siswa di SMK Swasta St. Nahanson Parapat. *Jurnal Selekt PKM : Pengabdian Masyarakat dan Kukerta*. 3(2), 19-27

## 1 Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, menghadapi tuntutan akademik yang semakin berat, serta mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja juga berada dalam masa pencarian jati diri dan pembentukan karakter yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, keluarga, dan pergaulan. Namun, kenyataannya masih banyak remaja yang menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, perasaan cemas terhadap masa depan, hingga tuntutan sosial yang bisa memicu stres. Artinya, pengalaman stres akademis merupakan hal yang umum terjadi selama masa sekolah menengah dan dapat memiliki konsekuensi negatif yang signifikan terhadap prestasi pendidikan dan kesejahteraan siswa (Jagiello et al., 2024).

Pengalaman stres siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Hasil studi Aprilia et al. (2025) memunculkan adanya tiga faktor utama yang menjadi penyebab stres siswa, yakni akademik, psikologis, dan sosial. *Pertama*, stres yang disebabkan oleh aspek akademik terdiri dari beban tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, persepsi kemampuan akademik yang rendah, serta metode pembelajaran (terutama pembelajaran daring), secara signifikan berkontribusi pada stres. *Kedua*, aspek psikologis sebagai penyebab stres terdiri dari rendahnya *mindfulness*, ketahanan diri yang lemah, *self-efficacy* yang rendah, dan kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi). *Ketiga*, faktor lingkungan sosial, khususnya kurangnya dukungan dari orangtua dan lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stres akademik pada siswa.

Apabila siswa tidak dibekali dengan keterampilan yang tepat dalam menghadapi stres, konsekuensinya adalah munculnya tekanan yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar mereka. Intervensi pendidikan dibutuhkan dimana tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada penguatan karakter dan ketahanan psikologis. Oleh karena itu, salah satu pendekatan yang relevan untuk membekali siswa ketika menghadapi stres adalah melalui pelatihan kepemimpinan diri dan strategi *coping stress*. Kepemimpinan diri memungkinkan siswa untuk memahami potensi dan nilai-nilai yang ada dalam dirinya, mengambil keputusan secara bijak, serta bertanggung jawab atas tindakan mereka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terbaru pada tahun 2025 dimana telah mengidentifikasi bahwa kepemimpinan diri memiliki hubungan positif dengan kinerja dan kesejahteraan atau kualitas hidup (Pursio et al., 2025). Sementara itu, *coping stress* memberikan mereka alat dan teknik untuk mengelola tekanan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

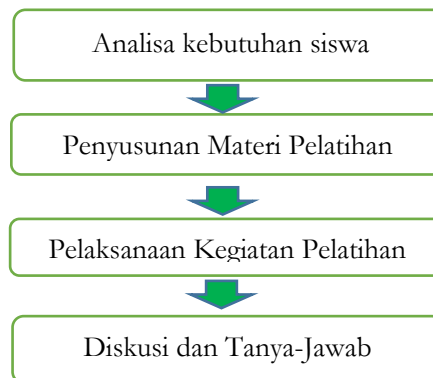
Menyadari pentingnya hal tersebut, SMK Swasta St. Nahanson Parapat berinisiatif menggandeng Program Studi Pastoral Konseling dan Manajemen Pendidikan Kristen IAKN Tarutung dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam bentuk pelatihan bertajuk “*Kepemimpinan Diri dan Coping Stress*.” Kegiatan ini menyasar siswa kelas XI TKJ II serta ada pengurus OSIS sebagai representasi generasi muda yang perlu dibekali sejak dini dengan kemampuan kepemimpinan dan ketahanan diri. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menjadi pribadi yang tangguh, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan hidup dengan bijak. Dengan demikian tujuan kegiatan PkM ini adalah (1) memberikan pemahaman dan keterampilan dasar kepada siswa mengenai kepemimpinan diri; (2) membekali siswa dengan teknik *coping stress* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari; (3) meningkatkan kepekaan dan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan masa remaja; dan (4) menjalin kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah dalam mendukung pembentukan karakter siswa.

Selanjutnya, kegiatan PKM melalui Pelatihan ini diharapkan memberikan manfaat, yakni (1) meningkatkan kesadaran diri siswa, mampu mengenali potensi, kekuatan, dan kelemahan dirinya sehingga lebih percaya diri dalam mengambil keputusan; (2) mengembangkan keterampilan kepemimpinan diri Siswa mampu mengatur diri, memiliki inisiatif, bertanggung jawab atas tindakan pribadi, serta mampu menjadi panutan di lingkungannya; (3) meningkatkan kemampuan mengelola stres Siswa dapat mengenali sumber stres serta memiliki strategi atau teknik coping yang sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial; dan (4) meningkatkan kesehatan mental dan

emosional dengan kemampuan coping yang baik, siswa menjadi lebih stabil secara emosional, mampu berpikir jernih, dan tidak mudah terbawa arus negatif.

## 2 Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang diadaptasikan dari Novialumi et al. (2025). Pendekatan partisipatif ini dapat membantu siswa terlibat secara aktif selama kegiatan. Oleh karena itu, terdapat empat tahapan yang telah dilakukan penulis sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan PkM

*Tahap pertama*, perwakilan dari Tim Pengabdian melakukan diskusi dengan kepala sekolah dan guru St. SMK Swasta Nahanson pada tanggal 11 April 2025. Diskusi ini bermaksud untuk menyampaikan rencana adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang ditujukan kepada siswa dan sekaligus menyampaikan hal penting terkait topik yang perlu dibagikan kepada siswa. Pada tahap ini, tim berdiskusi dengan kepala sekolah dan guru untuk mengetahui kebutuhan siswa terkini. Dari hasil diskusi tersebut, tim telah mengidentifikasi topik penting yang akan disampaikan dan bagaimana teknis pelaksanaan PKM yang hendak dilakukan. Adapun topik yang disampaikan adalah tentang “Kepemimpinan Diri” dan “Coping Stress” bagi Siswa.

**Tabel 1.** Uraian Kegiatan Pelatihan

Waktu	Deskripsi kegiatan
09.00-09.05	Pembuka acara oleh MC
09.05-09.25	Kebaktian singkat
09.25-09.30	Kata sambutan dari ketua penyelenggara
09.30-09.55	Pembacaan CV ( <i>Curriculum Vitae</i> ) narasumber oleh moderator
09.55-11.00	Penyampaian materi oleh narasumber
11.00-11.30	Sesi diskusi dan tanya jawab
11.30-11.35	Penyerahan kembali kegiatan pelatihan oleh moderator kepada MC
11.35-11.45	Penyampaian kesan oleh 2 peserta pelatihan terkait pelatihan yang diikuti
11.45-11.50	Penyampaian kata penutup dari ketua penyelenggara kegiatan
11.50-12.00	Foto bersama yang dilakukan dan pembagian snack

*Tahap kedua*, Tim Pengabdian menyusun materi pelatihan sesuai dengan topik yang sudah ditentukan di tahap awal. Materi yang dikembangkan mencakup pentingnya kepemimpinan diri, konsep kepemimpinan dan cara mengembangkan kepemimpinan diri. Selain itu, materi *Coping Stress* yakni terdiri dari teori stres dan resiliensi. Selama penyampaian materi, pemateri menggunakan power-point, gambar,

musik, instrument stres, dan alat tulis dimana semuanya mempermudah siswa dalam memahami materi pelatihan.

*Tahap ketiga*, Tim Pengabdian melaksanakan kegiatan pelatihan yang berlangsung pada Rabu, 23 April 2025, Pukul 09.00 s.d 12.00 WIB, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1. Kegiatan ini diikuti siswa-siswi kelas XI TKJ II serta pengurus OSIS di SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon dengan jumlah 30 orang. Selama pelaksanaan kegiatan, semua siswa terlibat aktif memperhatikan materi pelatihan. *Tahap keempat*, sebagai akhir kegiatan pengabdian, Tim pun melaksanakan sesi diskusi dan tanya-jawab dengan melibatkan semua peserta. Tujuan utama sesi ini adalah memantapkan pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan. Selama sesi ini, siswa aktif menjawab dan mengajukan pertanyaan.

### 3 Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi siswa di SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon. Sebelum disampaikan topik terkait pelatihan kepemimpinan diri dan *coping stress*, maka kegiatan diawali dengan adanya ibadah singkat yang dipandu oleh Ibu *Dr. Nurelmi Limbong, M.Tb.* dan bersama mahasiswa, seperti ditampilkan pada Gambar 2. Adapun pelaksanaan ibadah singkat tersebut berlangsung dengan baik dimana kontennya dirujuk dari Filipi 4:13, yakni "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku". Hal tersebut mendorong siswa agar membangun kepemimpinan diri dan mengelola stres dengan baik untuk mencapai masa depan yang gemilang. Selain itu, siswa juga diajak agar memiliki ketangguhan dalam menghadapi persoalan kehidupan.



**Gambar 2.** Kegiatan Pembukaan dengan Ibadah Singkat

Selanjutnya, pada awal kegiatan PkM, pihak sekolah pun menyempatkan diri dalam memberikan pengarahan dimana disampaikan oleh Ibu *Rosinta Hutagalung, S.Pd* sebagai wakil kepala sekolah bidang kurikulum. Dalam kata sambutannya, beliau menyatakan bahwa pihak sekolah sangat senang menyambut dengan baik dilakukannya kegiatan pelatihan ini. Beliau menyampaikan agar kegiatan ini benar-benar dapat memberikan manfaat kepada siswa-siswi SMK Swasta St. Nahanson khususnya dalam membentuk mereka menjadi calon-calon pemimpin di masa depan. Di akhir pemaparan beliau menyampaikan agar kegiatan pelatihan seperti ini dapat dilakukan kembali di sekolah tersebut.



**Gambar 3.** Pengarahan dan pendampingan awal dari Pihak Sekolah

Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi kepemimpinan diri (*self-leadership*) bagi siswa. Adapun hal yang disampaikan adalah bahwa kepemimpinan diri sangat penting bagi setiap individu (Panjaitan et al., 2024). Dengan adanya kepemimpinan diri, siswa akan mampu mengatur setiap sumber daya yang dibutuhkan dalam mencapai keberhasilannya. Topik ini disampaikan Bapak *Nasib Tua Lumban Gaol, M.Ed.* sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2, terdiri dari dua sesi kegiatan utama. *Pertama*, penyampaian materi kepemimpinan diri siswa mencakup urgensi kepemimpinan diri, konsep kepemimpinan diri, dan cara memiliki kepemimpinan diri. *Kedua*, latihan mengembangkan *self-leadership* dengan membimbing siswa membuat Jadwal Diri Sendiri sebagai bentuk pengaturan waktu dimana dapat membantu siswa lebih terarah dalam melakukan kegiatannya setiap hari. Penelitian telah mengkonfirmasi bahwa keterampilan mengelola waktu adalah penting untuk keberhasilan akademik siswa (Wilson & Joiner, 2021). Dengan demikian, pelatihan kepemimpinan diri melalui praktik membuat Jadwal Diri Sendiri bermanfaat bagi peserta. Hal tersebut terungkap dari pernyataan siswa yang menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan latihan tentang pengaturan waktu dan pelatihan kepemimpinan diri.



**Gambar 4.** Pemaparan Materi Kepemimpinan Diri



Pemaparan materi selanjutnya disampaikan oleh Ibu *May Rauli Simamora, M.A* seperti yang ditampilkan pada Gambar 5. Materi pokok terdiri dari dua teori utama yaitu teori stres dan resiliensi. Sebelum setiap materi pokok disampaikan, terlebih dahulu siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang diberikan secara pribadi. Kuesioner pertama yang diberikan bertujuan untuk mengetahui tingkat stres yang dirasakan oleh siswa dan kuesioner kedua diberikan bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi yang dimiliki siswa. Penyampaian materi tentang stres mulai dari pengertian stres, tipe stres, dampak stres, dan *coping stress*. Selain itu, siswa diajarkan secara langsung bagaimana cara mengatasi masalah dengan menggunakan 4 pilar *coping stress* dan strategi *coping stress* yang lain.

Kemudian, materi tentang resiliensi yang disampaikan pemateri adalah tentang pengertian resiliensi dan kegunaannya. Siswa diminta menceritakan pengalaman-pengalamannya yang berhasil mengatasi masalah hidup. Adapun temuan penelitian sebelumnya menegaskan bahwa strategi koping yang baik memungkinkan siswa yang resilien (tangguh) pulih dari stres (Okechukwu et al., 2022). Mengetahui dan melatih *coping skills* sangat bermanfaat bagi siswa dalam menghadapi segala tantangan yang mungkin muncul dalam prose meraih cita-cita di masa depan. Hal ini terungkap dari beberapa siswa yang menyampaikan bahwa mereka merasa *overthinking* memikirkan masa depan, pelatihan *coping skills* membuat mereka belajar bagaimana mengatasi kondisi tersebut dengan cara-cara yang telah disampaikan.



**Gambar 5.** Pemaparan Materi Coping Stress

Pada kegiatan selanjutnya adalah sesi diskusi dan tanya-jawab yang dipandu oleh Ibu *Marina Letara Nababan, M.Pd* sekaligus *sharing session*. Beliau banyak berbagi cerita dan pengalaman tentang bagaimana beliau menjalani masa sekolah dulu hingga bisa menjadi seorang dosen saat ini. Beliau juga menekankan sangat perlunya melatih kepemimpinan diri, mengatur waktu dengan baik, melakukan kegiatan-kegiatan yang sangat bermanfaat, melakukan pengembangan diri, serta memberikan waktu untuk berdoa dan belajar Firman Tuhan sebagai panduan dalam menghadapi segala persoalan kehidupan. Dalam sesi tanya-jawab siswa sangat antusias bertanya dan menjawab. Peserta berlomba-lomba untuk menanggapi dan menjawab pertanyaan kuis dan menyampaikan pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan oleh narasumber. Untuk siswa yang berhasil menjawab dengan baik diberikan hadiah (*reward*) yang tujuannya adalah untuk menyemangati peserta.



**Gambar 6.** Kegiatan Diskusi dan Tanya-Jawab

Kegiatan penting lainnya adalah mahasiswa terlibat dalam kegiatan pelatihan ini dengan mengumpulkan media pelatihan dan mengundang seluruh peserta untuk berpartisipasi dalam sebuah permainan (*game*) edukatif. Selain itu, dilakukan juga penyampaian kesan oleh 2 peserta pelatihan terkait pelatihan yang diikuti. Dari rangkaian kegiatan tersebut, terlihat jelas semangat dan kegembiraan peserta meningkat. Wajah-wajah yang sebelumnya terlihat malu-malu berubah penuh dengan senyuman dan tawa.



**Gambar 7.** Mahasiswa Terlibat Memandu Siswa dalam Pelatihan

Di akhir kegiatan sebagai penutup, seluruh Tim Pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan peserta melakukan foto bersama seperti yang ditampilkan pada Gambar 8.



**Gambar 8.** Foto Bersama Tim Pengabdian dan Peserta

#### 4 Kesimpulan

Sesuai dengan pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon, siswa yang mendapatkan materi pelatihan tentang kepemimpinan diri dan *coping stress* telah berhasil meningkatkan kapasitas kepemimpinan dan kemampuan mengatasi stres dengan *coping stress*. Lebih lanjut, kegiatan pelatihan yang telah dilakukan dapat berkontribusi memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai manajemen waktu dan kegiatan. Selain itu, melalui diskusi dan tanya-jawab, siswa berhasil mengidentifikasi sumber-sumber stres dan solusi untuk berurusan dengan stressor yang dialami tersebut. Dengan adanya pelatihan ini terindikasi bahwa betapa pentingnya penanganan stres yang dialami siswa dimana sekolah perlu menjalin kolaborasi antara akademis, konselor profesional dan pihak lainnya dalam mendukung pembinaan mental siswa. Dengan demikian, melalui keterlibatan aktif siswa dan adanya dukungan dari pihak sekolah dan stakeholder eksternal, SMK Swasta St. Nahanson Parapat Sipoholon sangat memungkinkan dapat membantu siswa lebih maksimal belajar melalui *treatment* yang tepat terhadap stres siswa dan pengembangan kepemimpinan diri.

#### Referensi

- Aprilia, A., Sandra, V. N., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Literature Review. *Journal of Learning and Teaching*, 2(3), 86–91.
- Azhar, A., Suryani, L., & Pratama, R. (2024). Penerapan pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan literasi sains siswa sekolah menengah di daerah 3T. *Selekt PKM: Pengabdian Masyarakat dan Kukerta*, 4(1), 1–10.
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools : A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 10–13. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Novialumi, A., Dwita, F., Supardi, & Santoso, A. T. G. (2025). Pelatihan Kepemimpinan bagi Pelaku Wisata Komunitas untuk Mendukung Ekonomi Lokal yang Berkelanjutan. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(2), 193–198.



- Okechukwu, F. O., Ogbu, K. T. U., Nwufu, J. I., Ogbu, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic Stress and Suicidal Ideation: Moderating Roles of Coping Style and Resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Panjaitan, R., Munthe, W. P. A., Lumban Gaol, N. T., & Nababan, M. L. (2024). Self-Leadership among Undergraduate Students: A Descriptive Study. *ICORHESTECH: Proceeding of International Conference of Religion, Health, Education, Science and Technology*, 1(1), 566–571. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/icorhestech/article/view/5734>
- Prasetyo, B., & Mulyani, E. (2025). Pendampingan kewirausahaan sosial berbasis potensi lokal masyarakat desa. *Selekt PKM: Pengabdian Masyarakat dan Kukerta*, 5(2), 33–42. <https://doi.org/10.XXXX/selekt.pkm.v5i2.204>
- Pursio, K., Kvist, T., Kankkunen, P., & Fennimore, L. A. (2025). Self-leadership and Why It Matters to Nurses: A Scoping Review. *International Nursing Review*, February, 1–14. <https://doi.org/10.1111/inr.70014>
- Sari, K., & Wijaya, A. (2025). Edukasi pemanfaatan teknologi informasi untuk administrasi desa berbasis e-government. *Selekt PKM: Pengabdian Masyarakat dan Kukerta*, 5(2), 43–52. <https://doi.org/10.XXXX/selekt.pkm.v5i2.205>
- Wilson, R., & Joiner, K. (2021). Improving Students' Performance with Time Management Skills. *Journal of University Teaching & Learning Practice Volume*, 18(4), 16–20.