

Penguatan Literasi Kesehatan Mental dan Keterampilan Pengelolaan Stres Siswa melalui Psikoedukasi Berbasis Sekolah

¹Ridha Habibah ²Pipih Muhopilah

Prodi Psikologi Universitas YPIB Majalengka

Jl. Gerakan Koperasi, Majalengka Wetan, Majalengka, Majalengka

¹ridhahabibah@lecturer.univypib.ac.id

Abstract

Adolescent mental health is an increasingly important public health concern, particularly given the growing prevalence of emotional and mental health problems among adolescents. However, mental health literacy and access to mental health support in school settings remain limited. This community service program aimed to enhance students' mental health literacy and stress management skills through a school-based psychoeducation program. The program was conducted at SMAN 1 Jatiwangi on October 24, 2025, involving 50 Grade 11 students. The intervention consisted of psychoeducational sessions, interactive discussions, and practical stress management exercises, including basic relaxation techniques. The implementation of the program was evaluated based on students' participation, responses during discussions, and their ability to identify early signs of mental health problems and practice relaxation techniques. The students demonstrated high engagement throughout the program and actively participated in the discussions and practical exercises. They were also able to recognize several early signs of mental health problems and demonstrate basic relaxation techniques. These findings indicate that school-based psychoeducation integrating information provision, interactive discussion, and experiential practice may be a promising approach to strengthening adolescents' mental health literacy and stress management skills. Mental health psychoeducation can therefore serve as a promotive and preventive strategy within school settings to foster adolescents' awareness and capacity to maintain their mental well-being.

Keywords: *psychoeducation; mental health; 11th grade students*

Abstrak

Kesehatan mental pada remaja menjadi perhatian serius karena prevalensi gangguan mental emosional terus meningkat, namun literasi dan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah masih belum optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas XI tentang kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan stres melalui psikoedukasi di SMAN 1 Jatiwangi. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi pengelolaan stres yang diikuti oleh 50 siswa kelas XI SMAN 1 Jatiwangi pada tanggal 24 Oktober 2025. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi dan simulasi. Siswa mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan mental serta mempraktikkan teknik relaksasi sederhana. Psikoedukasi yang menggabungkan penyampaian informasi dengan

diskusi interaktif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja karena memungkinkan proses internalisasi materi secara aktif. Psikoedukasi kesehatan mental merupakan strategi promotif dan preventif yang dapat diimplementasikan di sekolah untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: psikoedukasi; kesehatan mental; siswa kelas XI

1. Pendahuluan

Psikoedukasi kesehatan mental menjadi intervensi yang semakin penting mengingat prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja terus meningkat. Berbagai tekanan berupa tuntutan pembelajaran, interaksi sebaya, hingga ekspektasi dari lingkungan sosial seperti orang tua dan masyarakat cenderung mendominasi kehidupan pelajar di tingkat sekolah menengah atas yang berada pada fase remaja akhir (Veronica et al., 2025). Kompleksitas tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang memicu masalah kesehatan mental ketika individu tidak memiliki mekanisme coping yang adekuat.

Kementerian Kesehatan tahun 2021 juga melaporkan bahwa 20 persen dari total penduduk Indonesia berpotensi mengalami masalah kesehatan jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi depresi nasional sebesar 1,4 persen, dengan kelompok usia 15-24 tahun mencatat prevalensi tertinggi yaitu 2 persen, sementara provinsi Jawa Barat mencatat prevalensi depresi tertinggi di Indonesia sebesar 3,3 persen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Lebih lanjut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) mencatat bahwa dari 1.681.863 remaja yang diskriming, 4,5 persen (76.625 remaja) memiliki hasil skrining abnormal. Rickwood et al. (2015) menemukan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menjadi salah satu hambatan utama remaja dalam mengakses layanan kesehatan mental. Padahal, pendekatan promotif dan preventif memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan mental siswa

sebelum masalah menjadi lebih serius.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas XI tentang kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan stres melalui psikoedukasi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi yang diikuti oleh 50 siswa kelas XI SMAN 1 Jatiwangi pada tanggal 24 Oktober 2025. Hasil kegiatan menunjukkan adanya partisipasi aktif dan peningkatan pemahaman siswa yang dibahas dalam konteks efektivitas psikoedukasi sebagai pendekatan intervensi.

Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI, 2010) mengonseptualisasikan psikoedukasi sebagai bentuk intervensi untuk mengoptimalkan wawasan sekaligus kecakapan individu. Melalui psikoedukasi, siswa diharapkan tidak hanya memahami konsep kesehatan mental, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengelola emosi dan mengatasi stres. Program ini memiliki dampak signifikan karena dapat menjadi solusi strategis dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental di lingkungan sekolah, sekaligus mengurangi stigma dan mendorong budaya saling mendukung di antara siswa.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi kesehatan mental pada tanggal 24 Oktober 2025 dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah SMAN 1 Jatiwangi dan penyusunan materi; (2) tahap pelaksanaan meliputi penyampaian materi kesehatan mental, diskusi interaktif tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi siswa, serta simulasi teknik pengelolaan stres seperti relaksasi pernapasan; (3) tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi, tanya jawab, dan catatan lapangan.

Subjek kegiatan adalah siswa kelas XI SMAN 1 Jatiwangi yang berjumlah 50 orang, dengan rentang usia 15-17 tahun. Karakteristik peserta dipilih secara purposive dengan kriteria siswa aktif kelas XI, dimana keterlibatan peserta dalam kegiatan ini dilakukan secara sukarela.

Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat partisipasi siswa, kemampuan siswa dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental, kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik relaksasi, serta respons dan antusiasme peserta selama sesi diskusi dan simulasi.

Pengolahan data dilakukan menggunakan metode deskriptif melalui penafsiran terhadap hasil observasi dan catatan lapangan. Data disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan proses dan hasil pelaksanaan psikoedukasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2025 di SMAN 1 Jatiwangi dengan jumlah peserta 50 siswa kelas XI. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi siswa perempuan. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta menunjukkan respons yang positif. Hal ini terlihat dari partisipasi siswa dalam sesi diskusi interaktif, dimana banyak siswa yang mengajukan pertanyaan mengenai pengelolaan stres dan kecemasan yang mereka alami sehari-hari. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain tentang cara mengatasi kecemasan dalam menjalani relasi dengan teman, strategi mengelola tekanan akademik, serta bagaimana membantu teman yang sedang mengalami kesedihan berat.

Dalam sesi simulasi teknik relaksasi pernapasan, seluruh peserta mengikuti dengan serius dan mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan. Sebagian besar siswa melaporkan merasa lebih tenang setelah mempraktikkan teknik pernapasan dalam. Beberapa siswa secara sukarela mendemonstrasikan teknik yang telah dipelajari.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan mental seperti perubahan pola tidur, penurunan konsentrasi, penarikan diri dari pergaulan, dan perasaan cemas berlebihan. Siswa juga mampu menyebutkan strategi coping sederhana yang dapat dilakukan, seperti berbicara dengan orang terpercaya (guru BK, orang tua, atau teman), melakukan aktivitas fisik, menulis jurnal, serta praktik relaksasi pernapasan. Secara keseluruhan, partisipasi aktif siswa terlihat dari beberapa

pertanyaan yang diajukan, kesediaan siswa untuk berbagi pengalaman pribadi terkait stres yang pernah dialami, serta antusiasme dalam mengikuti sesi simulasi.

Antusiasme tinggi yang ditunjukkan peserta selama kegiatan sejalan dengan teori psikoedukasi yang menyatakan bahwa intervensi yang menggabungkan penyampaian informasi dengan diskusi interaktif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (Corey, 2013). Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi pasif tetapi juga menjadi partisipan yang terlibat aktif dalam menginternalisasi materi.

Kemampuan siswa dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental setelah mengikuti psikoedukasi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan aspek kognitif siswa. Temuan ini mendukung penelitian Rickwood et al. (2015) yang menyatakan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *mental health literacy* pada remaja. Hal ini sangat penting mengingat data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun teridentifikasi memiliki risiko prevalensi depresi tertinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023), sehingga peningkatan literasi kesehatan mental menjadi langkah awal yang krusial.

Partisipasi aktif siswa dalam sesi simulasi menunjukkan bahwa pendekatan *experiential learning* (belajar melalui pengalaman) efektif untuk meningkatkan keterampilan praktis siswa (Stallard, 2019). Melalui praktik langsung, siswa tidak hanya memahami teknik relaksasi secara konseptual tetapi juga merasakan manfaatnya secara nyata, yang terlihat dari laporan siswa yang merasa lebih tenang setelah mempraktikkan teknik pernapasan. Kesediaan siswa berbagi pengalaman pribadi terkait stres menunjukkan bahwa psikoedukasi juga berhasil menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, yang merupakan faktor penting dalam mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2023) bahwa intervensi kesehatan mental pada remaja perlu menciptakan ruang aman bagi diskusi terbuka.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental pada Siswa kelas XI

4. Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi menunjukkan respons positif dan partisipasi aktif siswa dalam memahami kesehatan mental serta mempraktikkan teknik pengelolaan stres. Kegiatan yang mengintegrasikan penyampaian informasi, diskusi interaktif, dan praktik relaksasi berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam konteks sekolah. Evaluasi lebih lanjut menggunakan desain pre-test dan post-test serta tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui perubahan literasi kesehatan mental dan keberlanjutan keterampilan pengelolaan stres siswa.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan jurnal ini. Kepada Dosen Pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan. Keluarga dan rekan-rekan, atas doa, motivasi, dan dukungan moral yang terus diberikan selama proses penyusunan ini berlangsung.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- HIMPSI, H. P. I. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat HIMPSI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Data Skrining Kesehatan Jiwa pada Remaja (Triwulan II 2024)*. Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes.
- Rickwood, D. J., Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC Psychiatry*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0429-6>
- Stallard, P. (2019). *Think Good—Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. Consultant Clinical Psychologist.
- Veronica, Y. A., Salabillannur, M., Delvira, R. E., & Setyawan, A. (2025). Analisis tingkat stres pada siswa akibat tekanan akademik dan orang tua. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12). <https://doi.org/10.62281/t1jk6367>
- World Health Organization. (2023). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!) ((2nd ed.))*. Guidance to support country implementation.