

Psikoedukasi sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Kesehatan Mental pada Siswa SMA LTI IGM Palembang

Muhammad Bintang Prakasa¹, Leo Andi Guna²

¹⁻² Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan

Email: bintangprakasamuhammad@gmail.com, leoandiguna_uin@radenfatah.ac.id

Keywords

psikoedukasi, kesehatan mental, remaja, literasi kesehatan mental, pengabdian masyarakat

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan belajar, pengendalian emosi, hubungan sosial, dan kualitas hidup. Namun, masih banyak siswa yang memiliki pemahaman terbatas mengenai kesehatan mental serta berbagai masalah psikologis yang umum dialami pada masa remaja. Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa SMA LTI IGM Palembang berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental melalui program psikoedukasi. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab yang dilaksanakan secara tatap muka kepada siswa kelas X dan XII dengan lima tema, yaitu pentingnya kesehatan mental, gaya belajar, manajemen emosi, tipe kepribadian, serta self-esteem dan body image. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme peserta selama pelaksanaan kegiatan. Peserta aktif mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, serta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali berbagai permasalahan psikologis yang dapat terjadi pada remaja. Program psikoedukasi ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah..

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan remaja karena berkaitan erat dengan kemampuan belajar, pengendalian emosi, hubungan sosial, serta pembentukan karakter. Remaja yang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik cenderung mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, menyelesaikan

masalah secara konstruktif, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, rendahnya literasi kesehatan mental dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik, hubungan interpersonal, maupun kualitas hidup peserta didik.

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti pencapaian akademik, penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sebaya, penggunaan media sosial, hingga dinamika kehidupan keluarga. Apabila individu tidak memiliki kemampuan mengelola tekanan tersebut dengan baik, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, rendahnya kepercayaan diri, maupun depresi.

Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Hasil survei tersebut memperlihatkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan sebagian lainnya telah memenuhi kriteria gangguan mental berdasarkan pedoman Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Meskipun demikian, hanya sebagian kecil remaja yang memanfaatkan layanan kesehatan mental secara profesional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental pada remaja masih perlu ditingkatkan agar mereka mampu mengenali gejala awal, mencari bantuan yang tepat, serta menerapkan strategi pencegahan sejak dini.

Selain keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, rendahnya pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan mental juga masih dipengaruhi oleh stigma yang berkembang di lingkungan sosial. Tidak sedikit remaja yang menganggap gangguan psikologis sebagai bentuk kelemahan pribadi sehingga enggan menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Akibatnya, berbagai masalah psikologis sering kali tidak terdeteksi sejak awal dan berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah menjadi salah satu strategi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan mental.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang tidak hanya berfungsi mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui kegiatan edukatif yang terstruktur, sekolah dapat menjadi sarana untuk meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami permasalahan psikologis. Salah satu bentuk intervensi yang dinilai efektif adalah psikoedukasi, yaitu kegiatan pemberian informasi, pengetahuan, serta keterampilan mengenai kesehatan mental yang disampaikan secara sistematis melalui ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi bersama.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental. Selain memberikan informasi mengenai jenis-jenis gangguan psikologis, psikoedukasi juga membantu peserta

mengenali faktor risiko, mengembangkan strategi pengelolaan emosi, memperkuat konsep diri, serta mendorong perilaku mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk membangun ketahanan psikologis remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA LTI IGM Palembang, ditemukan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental. Beberapa siswa belum mampu membedakan antara stres, masalah psikologis, dan gangguan mental. Selain itu, masih dijumpai perilaku perundungan, rendahnya motivasi belajar, kesulitan mengelola emosi, serta kurangnya pemahaman mengenai konsep self-esteem, body image, dan tipe kepribadian. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program edukasi yang dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan psikoedukasi di SMA LTI IGM Palembang sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Program ini dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab yang membahas lima tema utama, yaitu pentingnya kesehatan mental, gaya belajar, manajemen emosi, tipe kepribadian, serta self-esteem dan body image. Kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental sekaligus mendorong terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman siswa SMA LTI IGM Palembang mengenai kesehatan mental dan berbagai permasalahan psikologis yang umum dialami remaja melalui kegiatan psikoedukasi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh sekolah dalam mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, aman, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA LTI IGM Palembang dengan sasaran siswa kelas X dan XII. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal dan diskusi bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental, pengelolaan emosi, serta berbagai permasalahan psikologis yang umum dialami pada masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukatif yang mampu meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus memberikan strategi preventif dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis di lingkungan sekolah.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi, yaitu pemberian informasi, pengetahuan, dan keterampilan kepada peserta melalui pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif. Psikoedukasi dipilih karena merupakan salah satu bentuk intervensi preventif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong terbentuknya perilaku adaptif dalam menghadapi permasalahan psikologis.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak SMA LTI IGM Palembang, khususnya guru Bimbingan dan Konseling. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan mitra melalui observasi lapangan dan diskusi untuk mengetahui kondisi siswa serta menentukan materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Selanjutnya tim menyusun materi psikoedukasi, media presentasi, instrumen evaluasi kegiatan, dan jadwal pelaksanaan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab. Setiap sesi berlangsung sekitar 60 menit dan dipandu oleh narasumber dari tim pengabdian.

Materi yang diberikan meliputi lima topik utama, yaitu:

- pentingnya kesehatan mental;
- gaya belajar;
- manajemen emosi;
- tipe kepribadian;
- self-esteem dan body image.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi (PowerPoint) yang dipadukan dengan studi kasus sederhana, diskusi interaktif, dan berbagi pengalaman peserta sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih aktif dan komunikatif.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, sesi tanya jawab, diskusi, dan pemberian umpan balik di akhir kegiatan. Indikator keberhasilan program meliputi:

- meningkatnya partisipasi aktif peserta selama kegiatan;
- meningkatnya pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan;

- kemampuan peserta mengidentifikasi berbagai bentuk permasalahan psikologis yang umum terjadi pada remaja;
- meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selain evaluasi proses, tim pengabdian juga mengumpulkan tanggapan dari peserta dan guru BK sebagai bahan refleksi untuk penyempurnaan program pada kegiatan berikutnya.

4. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program, tim pengabdian merekomendasikan agar kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara berkala melalui kerja sama antara sekolah dan perguruan tinggi. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memanfaatkan materi yang telah diberikan sebagai bahan edukasi lanjutan sehingga literasi kesehatan mental siswa terus meningkat serta tercipta lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan psikologis peserta didik.

Metode pelaksanaan tersebut dirancang agar tidak hanya memberikan pengetahuan kepada peserta, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam memahami berbagai persoalan kesehatan mental yang mereka hadapi. Pendekatan partisipatif ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas kegiatan sekaligus memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan psikoedukasi bagi siswa SMA LTI IGM Palembang dengan tujuan meningkatkan literasi kesehatan mental serta pemahaman mengenai berbagai permasalahan psikologis yang umum dialami remaja. Kegiatan berlangsung secara tatap muka dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman.

Secara umum kegiatan memperoleh respons yang positif dari peserta maupun pihak sekolah. Antusiasme siswa terlihat selama penyampaian materi, terutama pada saat sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak peserta menyampaikan pengalaman pribadi maupun permasalahan yang mereka hadapi di lingkungan sekolah, keluarga, dan pergaulan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa topik kesehatan mental merupakan kebutuhan nyata bagi peserta didik dan masih memerlukan edukasi yang berkelanjutan.

Pelaksanaan Program Psikoedukasi

Program dilaksanakan melalui lima tema utama yang disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan bersama guru Bimbingan dan Konseling.

Tabel 1. Tema Kegiatan Psikoedukasi

NO	TEMA	TUJUAN
1	Pentingnya Kesehatan Mental	Meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental dan cara menjaganya
2	Gaya Belajar	Membantu siswa mengenali karakteristik belajar yang sesuai
3	Manajemen Emosi	Meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi secara positif
4	Tipe Kepribadian	Membantu siswa memahami karakter dirinya dan orang lain.
5	Self-Esteem dan Body Image	Meningkatkan penerimaan diri dan membangun kepercayaan diri

Seluruh materi disampaikan menggunakan media presentasi, diskusi interaktif, studi kasus sederhana, serta sesi tanya jawab. Pendekatan tersebut mendorong siswa berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Respons Peserta terhadap Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap seluruh materi yang diberikan. Hal tersebut ditunjukkan melalui keterlibatan peserta dalam diskusi, keberanian menyampaikan pertanyaan, serta kemampuan menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami.

Topik yang memperoleh perhatian paling besar adalah kesehatan mental, manajemen emosi, serta self-esteem dan body image. Banyak siswa mengemukakan bahwa mereka baru memahami perbedaan antara stres, masalah psikologis, dan gangguan mental setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, beberapa peserta menyampaikan bahwa materi mengenai pengelolaan emosi memberikan wawasan baru mengenai cara menghadapi tekanan akademik maupun konflik dengan teman sebaya.

Dampak Program

Pelaksanaan psikoedukasi memberikan beberapa dampak positif terhadap peserta, antara lain:

- meningkatnya pengetahuan mengenai konsep kesehatan mental;
- meningkatnya kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja;
- meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali faktor penyebab munculnya masalah psikologis;

- meningkatnya pemahaman mengenai strategi sederhana dalam mengelola emosi dan membangun konsep diri yang positif.

Walaupun evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi dan umpan balik peserta, hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Pendekatan partisipatif yang mengombinasikan ceramah, diskusi, dan tanya jawab memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus mengaitkannya dengan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis, serta mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Lingkungan sekolah menjadi tempat yang strategis untuk melaksanakan program promotif dan preventif karena peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan memiliki interaksi yang intensif dengan guru maupun teman sebaya.

Hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami materi ketika penyampaian dilakukan secara interaktif dibandingkan melalui ceramah satu arah. Diskusi dan sesi berbagi pengalaman memberikan ruang kepada peserta untuk mengemukakan pendapat serta memperoleh solusi terhadap berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi, tetapi juga oleh metode penyampaian yang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan komunikatif.

Di sisi lain, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi keberhasilan program belum menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan selanjutnya disarankan menambahkan pengukuran kuantitatif sehingga peningkatan pengetahuan peserta dapat dianalisis secara lebih objektif. Selain itu, pelaksanaan psikoedukasi secara berkala dengan melibatkan guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu memperkuat keberlanjutan program di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, program psikoedukasi telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan mental remaja.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan psikoedukasi di SMA LTI IGM Palembang telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, pengenalan berbagai permasalahan psikologis yang umum dialami remaja, serta strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental melalui pengelolaan emosi, penguatan self-esteem, pemahaman tipe kepribadian, dan penerapan gaya belajar yang sesuai.

Pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab mendorong keterlibatan aktif peserta sehingga proses penyampaian materi berlangsung lebih efektif. Antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental masih sangat dibutuhkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

Program ini juga memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mendukung peningkatan literasi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan guru Bimbingan dan Konseling serta menambahkan instrumen evaluasi, seperti pre-test dan post-test, agar dampak program dapat diukur secara lebih objektif dan berkelanjutan

Daftar Pustaka

- Gusti, R. K., dkk. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report*. Center for Reproductive Health, University of Queensland.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Puri, C. H., dkk. (2025). Faktor-faktor penyebab gangguan mental emosional pada remaja di Kota Pekalongan. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 17(1), 293–304.
- Rachel, K., & Novianty, A. (2023). Implementasi modul literasi dasar kesehatan mental remaja melalui penelitian tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 91–102.
- Urbayatun, S., dkk. (2023). *Ragam Intervensi Psikologis Berbasis Komunitas*. Yogyakarta: UAD Press.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Mental Health*. Geneva: WHO.

- UNICEF Indonesia. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind*. New York: UNICEF.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text revision). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Layanan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Nasution, A., & Putri, D. (2024). Mental health literacy among Indonesian adolescents: A systematic review. *Jurnal Psikologi*, 51(2), 145–160.
- Sari, N., & Hidayat, R. (2024). Psychoeducation as a preventive approach to improving adolescent mental health. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 6(1), 55–67.
- Wibowo, A., & Kurniawan, F. (2025). School-based mental health promotion for adolescents: Community service perspectives. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2), 112–123.
- Yuliana, R., dkk. (2024). Peningkatan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 9(1), 33–45.