

FROM AWARENESS TO ACTION: PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA**Nur Dafiq^{1*}, Fransiska Yuniati Demang²**^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia St. Paulus Ruteng

Email Korespondensi: Saungndaeng@gmail.com

Disubmit: 09 Juni 2026

Diterima: 26 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26398>**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental, sehingga diperlukan upaya promotif yang sistematis. Psikoedukasi hadir sebagai salah satu intervensi yang bertujuan memberikan informasi, pengetahuan, dan keterampilan agar remaja mampu memahami serta mengelola kondisi psikologisnya dengan lebih baik. Kegiatan Psikoedukasi dengan tema "*From Awareness To Action: Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Remaja*" yang dilakukan di SMAS St. Fransiskus Xaverius Ruteng berjalan dengan lancar. Hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 131 orang (36,19%) siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mental, dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan, yakni sebanyak 338 orang (93,37%) yang memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan hal di atas, psikoedukasi yang dilaksanakan di SMAS Katolik St. Fransiskus Xaverius Ruteng berhasil meningkatkan pemahaman para siswa tentang kesehatan mental secara komprehensif dan pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku mereka saat menghadapi stress.

Kata Kunci: Remaja, Kesehatan Mental, Psikoedukasi.**ABSTRACT**

Adolescence is a critical transitional stage characterized by complex biological, psychological, and social changes, which often increase vulnerability to mental health problems. This highlights the need for systematic promotive interventions. Psychoeducation is one such approach, designed to provide information, knowledge, and skills that enable adolescents to better understand and manage their psychological well-being. A psychoeducation program entitled "From Awareness to Action: Mental Health Psychoeducation for Adolescents" was implemented at SMAS St. Fransiskus Xaverius Ruteng and proceeded successfully. Pre-test results indicated that 131 students (36.19%) demonstrated good knowledge of mental health. Following the intervention, post-test results revealed a significant improvement, with 338 students (93.37%) achieving good knowledge. These findings suggest that the psychoeducation program effectively enhanced students' comprehensive understanding of mental health and positively influenced their coping behaviors when facing stress.

Keywords: Adolescents, Mental Health, Psychoeducation.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kehidupan yang penuh warna sekaligus penuh tantangan. Di fase ini, seorang remaja mengalami perubahan besar, baik secara fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menjalani peran sosial yang semakin kompleks, dan pada saat yang sama mencari jati diri. Tidak heran jika masa ini sering menjadi titik rawan munculnya tekanan psikologis karena setiap perubahan membawa tuntutan yang tidak ringan bagi mereka (O'donohue et al., 2013). Kerentanan itu semakin terasa karena otak remaja masih dalam proses perkembangan. Bagian otak yang mengatur emosi biasanya matang lebih cepat dibandingkan bagian yang mengontrol keputusan dan perilaku. Akibatnya, remaja sering kali bereaksi lebih emosional sebelum mampu menimbang konsekuensi dengan matang. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap stres berkepanjangan atau pengalaman traumatis, yang bisa berujung pada masalah perilaku dan kesehatan mental (Laver-Bradbury et al., 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2025 melaporkan secara global, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Gangguan kecemasan (yang mungkin melibatkan panik atau kekhawatiran berlebihan) adalah yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda. Diperkirakan bahwa 4,1% remaja berusia 10-14 tahun dan 5,3% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan depresi diperkirakan terjadi pada 1,3% remaja berusia 10-14 tahun, dan 3,4% remaja berusia 15-19 tahun (WHO, 2025). Di Indonesia, berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Sementara 5,5% memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental mencari bantuan profesional (Kemenkes, 2024).

Ketika remaja tidak mampu mengatasi konflik batin yang mereka alami, mereka bisa terjebak dalam pola pikir negatif yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Depresi dan kecemasan bukan lagi sekadar “perasaan sedih sesaat”, melainkan masalah serius yang dapat menurunkan prestasi belajar, menjauhkan mereka dari pergaulan, bahkan mendorong perilaku menyakiti diri sendiri (Singgih D Gunarsa & Yulia Singgih Gunarsa, 2008). Tantangan ini semakin berat di era digital. Tekanan akademik yang tinggi berpadu dengan paparan media sosial yang sering menampilkan standar hidup tidak realistis. Hal ini membuat banyak remaja merasa tidak cukup baik, tidak aman, dan akhirnya semakin tertekan. Situasi ini mempercepat munculnya rasa cemas, rendah diri, dan perilaku yang tidak sehat (Diniyah et al., 2025).

Namun, ada sisi positif yang patut diapresiasi. Generasi remaja saat ini lebih terbuka dan sadar akan isu kesehatan mental dibanding generasi sebelumnya. Mereka lebih berani membicarakan perasaan dan mencari informasi. Sayangnya, banjir informasi di internet juga membawa risiko baru, banyak remaja yang salah menafsirkan gejala dan melakukan “diagnosis sendiri” tanpa bantuan tenaga profesional. Alih-alih mendapatkan solusi, mereka justru semakin bingung dan terjebak dalam label yang tidak

tepat. Di sinilah terlihat adanya jurang antara pengetahuan dan tindakan nyata. Banyak remaja tahu istilah-istilah psikologis, tetapi belum memiliki keterampilan praktis untuk mengelola emosi ketika krisis datang. Ketika berada di titik terendah, mereka sering kali tidak tahu harus mencari bantuan ke mana atau bagaimana cara menenangkan diri dengan cara yang sehat.

Untuk menjembatani kesenjangan ini, diperlukan intervensi berupa psikoedukasi yang terstruktur di lingkungan remaja. Psikoedukasi bukan sekadar memberikan teori, melainkan mengajarkan keterampilan hidup yang bisa langsung dipraktikkan. Dengan pendekatan ini, remaja dapat belajar memahami diri, melatih kemampuan mengatur emosi, dan membangun ketahanan mental. Mereka juga akan lebih siap mencari bantuan profesional tanpa rasa takut atau stigma. Berdasarkan analisis masalah diatas, maka pengusul ingin melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat berupa psikoedukasi kesehatan mental pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ini penting dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat, suportif, dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Masalah

Remaja menghadapi masa transisi yang penuh perubahan; baik fisik, emosi, maupun sosial. Perubahan ini sering menimbulkan tekanan psikologis yang berat, ditambah dengan pengaruh media sosial dan tuntutan akademik yang tinggi. Akibatnya, banyak remaja mengalami kecemasan, depresi, hingga perilaku menyakiti diri sendiri.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Swasta (SMAS) St. Fransiskus Xaverius Ruteng menggambarkan beberapa siswa cenderung menunjukkan masalah kesehatan mental. Guru BK melaporkan adanya kasus siswa yang mengalami kecemasan berlebihan, sulit berkonsentrasi, serta beberapa yang cenderung menarik diri dari pergaulan. Berdasarkan survei singkat kepada 30 orang siswa yang dipilih secara random menunjukkan sebagian besar siswa (65%) merasa stress karena tuntutan akademik, 40% siswa mengaku pernah merasa cemas berlebihan terkait masa depan, dan 30% siswa tidak tahu ke mana harus mencari bantuan ketika mengalami masalah emosional. Sebagian besar siswa (70%) hanya mengenal istilah “depresi” dan “stres” dari media sosial, tetapi belum memahami cara mengatasinya secara tepat.

Berdasarkan analisis masalah diatas, maka pengusul ingin melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat berupa psikoedukasi kesehatan mental pada remaja untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan mental, sehingga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat, suportif, dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

b. Rumusan Pertanyaan

Berdasarkan masalah diatas maka pengabdi merumuskan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu:

- 1) Bagaimana kegiatan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental secara tepat dan komprehensif?
- 2) Bagaimana psikoedukasi berpengaruh terhadap keterampilan remaja dalam mengelola emosi, menghadapi stres, dan menggunakan strategi coping yang sehat?



Gambar 1. Lokasi PKM (SMAS Katolik St F Fransiskus Xaverius Ruteng)

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Kesehatan Mental pada Remaja

Kesehatan mental remaja adalah kemampuan individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis, mengatasi stres, serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Remaja yang sehat mentalnya mampu mengatur emosi, berpikir rasional, dan menjalin relasi sosial yang konstruktif (Herdiani et al., 2025). Kesehatan mental mencakup ketahanan emosional, kemampuan coping, serta keseimbangan bio-psiko-sosial. Remaja yang sehat mentalnya dapat menghadapi perubahan cepat dalam emosi dan identitas, serta mampu memanfaatkan dukungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya (Sekarini et al., 2025).

Masa remaja merupakan fase yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental karena adanya perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung bersamaan dan intensif. Pada tahap ini, remaja mengalami pubertas dengan lonjakan hormon yang memengaruhi kestabilan emosi, sementara perkembangan psikologis ditandai oleh pencarian identitas dan krisis peran yang sering menimbulkan kebingungan serta kecemasan. Selain itu, tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, dan tekanan dari teman sebaya memperbesar risiko stres, ditambah pengaruh media sosial yang memunculkan perbandingan sosial, cyberbullying, dan standar hidup yang tidak realistis. Lingkungan yang kurang mendukung, seperti keluarga yang tidak harmonis atau sekolah dengan iklim negatif, semakin memperburuk kerentanan ini. Oleh karena itu, masa remaja disebut sebagai periode kritis di mana keseimbangan mental mudah terganggu bila tidak ada dukungan yang memadai dari keluarga, sekolah, dan Masyarakat (Herdiani et al., 2025).

b. Aspek - Aspek Kesehatan Mental

Aspek kesehatan mental pada remaja dirangkum menjadi empat dimensi utama, antara lain (Hurlock, 2004):

- 1) Aspek Emosional
Remaja dituntut untuk mengenali dan mengelola emosi yang fluktuatif akibat pubertas. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuat mereka lebih tahan terhadap stres, sedangkan kegagalan mengendalikan emosi dapat memicu kecemasan atau depresi.
- 2) Aspek kognitif
Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, kritis, dan reflektif. Kesehatan mental yang baik ditunjukkan dengan kemampuan mengambil keputusan rasional, memecahkan masalah, serta membangun pola pikir positif.
- 3) Aspek Sosial
Remaja belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Dukungan sosial yang sehat membantu mereka membangun identitas diri, sedangkan lingkungan yang negatif dapat memicu perilaku maladaptif.
- 4) Aspek Perilaku dan Moral
Perilaku adaptif seperti menjaga pola hidup sehat, berolahraga, dan menghindari kebiasaan berisiko menjadi indikator kesehatan mental positif. Selain itu, pencarian jati diri dan nilai moral juga menjadi bagian penting dari perkembangan mental remaja.

c. Permasalahan Kesehatan Mental Pada Remaja

WHO (2025) menggambarkan permasalahan kesehatan mental yang sering dialami remaja, antara lain:

- 1) Stres Akademik
Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan pendidikan, seperti banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian, persaingan akademik, serta harapan tinggi dari orang tua maupun lingkungan. Remaja sering mengalami kesulitan menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan sosial dan perkembangan dirinya. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menyebabkan kelelahan emosional, gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, serta penurunan prestasi akademik. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap stres karena adanya berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang terjadi secara bersamaan.
- 2) Kecemasan (*Anxiety*)
Kecemasan merupakan gangguan emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, atau gelisah secara berlebihan terhadap situasi tertentu maupun masa depan. Pada remaja, kecemasan sering muncul akibat tekanan akademik, hubungan sosial, konflik keluarga, maupun kekhawatiran mengenai identitas diri. Gejala yang sering muncul meliputi sulit berkonsentrasi, mudah lelah, jantung berdebar, gangguan tidur, serta rasa takut yang berlebihan.
- 3) Depresi
Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, rendahnya harga diri, serta hilangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada remaja, depresi dapat dipicu oleh masalah keluarga, tekanan sosial, pengalaman traumatis, kegagalan akademik, maupun perundungan.

Depresi yang tidak ditangani dapat berdampak pada hubungan sosial, prestasi belajar, bahkan meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri.

4) Perundungan (*Bullying*)

Perundungan atau *bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti, mengintimidasi, atau merendahkan individu lain yang dianggap lebih lemah. *Bullying* dapat terjadi dalam bentuk fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital (*cyberbullying*). Remaja yang menjadi korban *bullying* berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, rendah diri, kesepian, gangguan tidur, hingga trauma psikologis.

5) Tekanan Media Sosial

Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial yang semakin tinggi pada remaja membawa dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental. Media sosial dapat menjadi sarana komunikasi dan ekspresi diri, namun juga dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial, tuntutan untuk terlihat sempurna, ketakutan tertinggal informasi (*fear of missing out/FOMO*), serta paparan komentar negatif. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri.

6) Kesulitan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan lingkungan. Pada masa remaja, individu menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan akademik yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik. Kesulitan dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan munculnya konflik internal, perasaan tidak diterima, rendahnya kepercayaan diri, hingga masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Faktor seperti kurangnya dukungan keluarga, hubungan pertemanan yang buruk, serta lingkungan sekolah yang tidak mendukung dapat memperberat kesulitan penyesuaian diri pada remaja.

d. Dampak Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja

Berikut adalah dampak gangguan kesehatan mental pada remaja (Desmita, 2017):

1) Dampak Akademik

- a) Penurunan konsentrasi dan motivasi belajar.
- b) Prestasi akademik menurun, sering absen, bahkan putus sekolah.

2) Dampak Emosional

- a) Meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga.
- b) Potensi munculnya perilaku menyakiti diri sendiri atau pikiran bunuh diri.

3) Dampak Sosial

- a) Kesulitan menjalin hubungan sehat dengan teman sebaya maupun keluarga.

- b) Isolasi sosial, menarik diri dari lingkungan, atau konflik interpersonal.
- 4) Dampak Perilaku
 - a) Muncul perilaku maladaptif seperti agresi, kenakalan remaja, atau penyalahgunaan zat.
 - b) Pola hidup tidak sehat (tidur terganggu, pola makan tidak teratur).
- 5) Dampak Jangka Panjang
 - a) Hambatan dalam pencapaian identitas diri dan perkembangan karier.
 - b) Risiko gangguan mental berlanjut hingga dewasa, memengaruhi kualitas hidup.

e. Psikoedukasi sebagai Upaya Promotif Kesehatan Mental Remaja

Psikoedukasi merupakan bagian dari intervensi keperawatan jiwa yang efektif untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan adaptif individu. Kegiatan ini membantu remaja mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi (Stuart, 2016). Rohmawati et al., (2025) juga menjelaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental, membentuk sikap positif terhadap pencarian bantuan psikologis, serta memperkuat keterampilan coping.

Tujuan dari psikoedukasi kesehatan mental antara lain (Sari, 2021):

- 1) Meningkatkan literasi kesehatan mental
- 2) Meningkatkan kesadaran diri
- 3) Mengurangi stigma terhadap masalah psikologis
- 4) Meningkatkan kemampuan coping
- 5) Mendorong perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*)

4. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan di SMAS Katolik St. Fransiskus Xaverius Ruteng pada Bulan Agustus tahun 2025. Sasaran dalam penelitian adalah siswa/i SMA berjumlah 362 siswa. Metode dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah psikoedukasi berupa ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Berikut adalah Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat di SMAS Katolik St. Fransiskus Xaverius Ruteng:

- a. Persiapan dan kordinasi, yakni meliputi perizinan dan kontrak waktu kegiatan Bersama pihak sekolah.
- b. Pembuatan materi psikoedukasi dan juga materi untuk mengukur pemahaman siswa tentang kesehatan mental.
- c. Pelaksanaan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengukur pemahaman siswa sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi kesehatan mental remaja.
- d. Kegiatan psikoedukasi inti, dilakukan dengan pemaparan materi yang diikuti dengan diskusi interaktif dengan para siswa/i.
- e. Evaluasi akhir (*post-test*) untuk menilai pemahaman siswa tentang kesehatan mental, sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi kesehatan mental remaja.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pada sesi 1 tim membagikan lembar *pre-test* kepada 362 orang siswa. Soal-soal *pre-test* dibuat untuk mengukur pemahaman siswa tentang pengertian kesehatan mental, jenis-jenis gangguan mental, cara mengelola emosi, cara menghadapi stress, strategi koping yang sehat, dan cara mencari bantuan profesional saat mengalami masalah yang sangat mengganggu. Hasil *pre-test* menunjukkan sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang kurang terhadap masalah kesehatan mental, yakni sebanyak 231 orang (63,81%). Sedangkan yang memiliki pemahaman baik sebanyak 131 orang (36,19%).

Pada sesi 2 tim memberikan psikoedukasi tentang kesehatan mental, dengan tema "*FROM AWARENESS TO ACTION: PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*".



Gambar 2. Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja

Pada sesi ini peserta diberikan pemahaman secara komprehensif tentang kesehatan mental remaja dan bagaimana cara mengelola stress. Peserta juga diajarkan untuk tidak malu untuk menceritakan permasalahan kepada orang terdekat apabila memiliki masalah dan saat mana harus segera bertemu profesional apabila mengalami stress. Para peserta sangat antusias. Saat pemberian materi diselingi juga dengan tanya jawab kepada peserta. Para peserta benar-benar terlibat aktif selama kegiatan berlangsung. Mereka juga tampak bersemangat menjawab pertanyaan dan memberi pertanyaan. Para peserta juga mencatat hal-hal yang menurut mereka penting agar bisa selalu diingat.

Pada sesi ke 3 (sesi terakhir), peserta diberikan lembar *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.



Gambar 3. Foto Setelah *Post Test*

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, yakni sebanyak 338 orang (93,37%). Sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 24 orang (6,63%).

b. Pembahasan

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian Masyarakat di sekolah berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang direncanakan. Semua pihak bekerjasama dengan baik termasuk para guru yang ikut membantu menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung. Peserta, yakni siswa/i SMAS Katolik St. Fransiskus Xaverius Ruteng sangat antusias dan berpartisipasi aktif selama sesi tanya jawab dan diskusi.

Pemateri memberikan penyuluhan dengan baik, dan memberikan materi kesehatan mental secara komprehensif. Beberapa poin yang disampaikan pemateri antara lain:

- 1) Pengertian kesehatan mental
- 2) Jenis-jenis gangguan mental
- 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental
- 4) Dampak apabila stress tidak diatasi
- 5) Pengelolaan Stress
- 6) Mekanisme koping positif
- 7) Cara mencari bantuan profesional

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para siswa tentang kesehatan mental. Dimana hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 131 orang (36,19%) siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mental, dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan, yakni sebanyak 338 orang (93,37%) yang memiliki pengetahuan baik.

Berdasarkan hal diatas, psikoedukasi yang dilaksanakan di SMAS Katolik St. Fransiskus Xaverius Ruteng berhasil meningkatkan pemahaman para siswa tentang kesehatan mental secara komprehensif dan pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku mereka saat menghadapi stress.

6. KESIMPULAN

Berikut adalah Kesimpulan dari kegiatan ini:

- a. Kegiatan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental secara tepat dan komprehensif, hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* para peserta.
- b. Kegiatan psikoedukasi juga membantu para siswa untuk mampu dalam mengelola emosi, menghadapi stres, dan menggunakan strategi coping yang sehat sesuai dengan materi yang telah dipaparkan selama kegiatan.

SARAN

Berikut adalah beberapa saran yang dapat diimplementasikan terutama di sekolah:

- a. Semua guru diberi pelatihan untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada siswa sehingga dapat memberikan dukungan awal dan memberikan rujukan apabila diperlukan.
- b. Sekolah perlu membangun iklim sekolah yang positif, inklusif, dan bebas dari perundungan agar setiap siswa merasa aman.
- c. Menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan dapat menjaga kerahasiaan.
- d. Mengadakan seminar kesehatan mental yang melibatkan orang tua sebagai peserta seminar.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2017). *Psikologi Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Diniyah, K., Muyana, S., Liza, R. G., Effendy, E., Satwika, P. A., Florensa, Amtarina, R., Tania, E., & Aini, F. (2025). *Kesehatan Mental Generasi Z* (Suzanna & E. H. Qodriyah (Eds.)). Eureka Media Aksara.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *Setia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 37-44.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., Liza, R. G., Bahriyah, F., Setiyani, A., Rasdianah, N., & Realita, F. (2025). *Kesehatan Mental Remaja* (T. Marlina & I. Hafizah (Eds.); 1st Ed.).
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kahar, A. S., & Saleh, H. H. N. (2025). Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Sebagai Upaya Preventif Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Di Kota Ternate. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 20(1), 22-32.
- Kemenkes. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Dan Cara Menghadapinya*. Kemenkes.
<https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Pentingnya-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja>

- Laver-Bradbury, C., Gale, C., Thompson, M. J. J., & Hooper, C. M. (2021). Child And Adolescent Mental Health: Theory And Practice. *Child And Adolescent Mental Health: Theory And Practice*, 1-685. <https://doi.org/10.4324/9781003083139/Child-Adolescent-Mental-Health-Margaret-Thompson-Christine-Hooper-Cathy-Laver-Bradbury-Christopher-Gale/Rights-And-Permissions>
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Di Kampung Wisata. *Jurnal Plakat. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146-157.
- Nugroho, N., & Purnomosidi, F. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas X Sma Batik 1 Surakarta. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 360-367.
- O'donohue, W. T., Benuto, L. T., Woodward, L., & Editors, T. (2013). *Handbook Of Adolescent Health Psychology*. Springer.
- Papilaya, J. O., & Arjanto, P. (2021). Penerapan Psikoedukasi "M-Health" Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Fkip Universitas Pattimura. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan*.
- Pratama, A., Swasti, I. K., Muhdi, N., Haryono, N., Sholihatin, E., Faradilla, A., & Leilani, A. B. (2025). Pendampingan Psikoedukatif Remaja Untuk Pencegahan Kekerasan Seksual, Perundungan, Dan Penguatan Kesehatan Mental Di Gununganyar, Surabaya. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 9(4), 651.
- Rohmawati, N. R., Lestari, N. E., Wardani, N. S., Alfianto, A. G., & Syahrul. (2025). *Buku Referensi Meningkatkan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja*. Pt Optimal Untuk Negeri.
- Sari, N. Y. (2021). *Terapi Kognitif Perilaku Dan Terapi Psikoedukasi Keluarga Untuk Remaja*. Penerbit Nem. https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Kognitif_Perilaku_Dan_Terapi_Psik/5umfeaaaqbaj?hl=id&gbpv=0
- Sekarini, N. N. A. D., Judijanto, L., Alita, R., Pratiwi, P. I., Suyami, S., Hastuti, R. Y., & Karatahe, I. (2025). *Kesehatan Mental Pada Remaja*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Singgih D Gunarsa, & Yulia Singgih Gunarsa. (2008). Seri Psikologi : Psikologi Perkembangan. *Seri Psikologi : Psikologi Perkembangan*, 263.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Eg. Who. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>