

Penguatan Literasi Kesehatan Mental melalui Psikoedukasi Kolaboratif bagi Guru dan Siswa SMPN 3 Depok

¹Putri Pusvitasari*, ²Krisna Mutiara Wati, ³Wina Driyan Pradana, ⁴Aulia Aryani, ⁵Akbar Mubarak, ⁶Tasya Dewi Febiasari

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
^{2,3,4,5,6}Program Studi Manajemen, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email Corresponding: putripusvitasari@gmail.com *

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata kunci : Literasi Kesehatan Mental Psikoedukasi Guru Siswa SMP	Penguatan literasi kesehatan mental di SMPN 3 Depok bertujuan untuk membekali guru dan siswa dengan pemahaman, keterampilan, dan sikap yang tepat dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah. Psikoedukasi kolaboratif dipilih sebagai metode utama karena mampu melibatkan guru dan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran mengenai isu-isu kesehatan mental. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan stres, kecemasan, depresi, bullying, serta keterampilan regulasi emosi melalui teknik relaksasi, mindfulness, dan role play. Psikoedukasi ini memiliki keunggulan karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung melalui praktik manajemen emosi. Kendala yang ditemui adalah keterbatasan waktu sehingga pendalaman materi masih perlu ditindaklanjuti secara mandiri oleh guru dan siswa melalui <i>Pojok LITKESMA</i> yang telah didirikan sebagai pusat informasi literasi kesehatan mental. Output yang dicapai dari kegiatan ini adalah peningkatan kapasitas guru sebagai agen pendukung kesehatan mental di sekolah, serta peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, kegiatan ini relevan dengan kebutuhan sekolah dalam mewujudkan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan tangguh menghadapi tantangan psikososial.
	ABSTRACT
Keywords: Mental Health Literacy Psychoeducation Teachers Junior High School Students	The strengthening of mental health literacy at SMPN 3 Depok aims to equip teachers and students with appropriate knowledge, skills, and attitudes in maintaining mental health within the school environment. Collaborative psychoeducation was chosen as the main method because it actively involves both teachers and students in the learning process regarding mental health issues. The materials delivered included an introduction to stress, anxiety, depression, bullying, as well as emotional regulation skills through relaxation techniques, mindfulness, and role play. This psychoeducation has the advantage of not only increasing knowledge but also providing direct experience through the practice of emotion management. The main challenge encountered was limited time, which made it necessary for teachers and students to continue exploring the materials independently through the “ <i>Pojok LITKESMA</i> ” that has been established as a center for mental health literacy information. The outputs achieved from this activity were the enhancement of teachers’ capacity as mental health support agents in schools, as well as the improvement of students’ mental health literacy. Overall, this program is relevant to the school’s needs in creating a healthy, supportive, and resilient learning environment to face psychosocial challenges. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja dan tenaga pendidik semakin menjadi perhatian global dalam satu dekade terakhir. Remaja berada dalam fase perkembangan yang sarat dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, yang seringkali memunculkan tantangan adaptasi. Tekanan akademik, dinamika relasi dengan teman sebaya, serta paparan media digital yang masif dapat menjadi faktor risiko terjadinya stres, kecemasan, maupun depresi (World Health Organization, 2025). (World Health Organization, 2025) melaporkan bahwa 10–20%

5155

remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan perilaku terkait stres menjadi keluhan utama. Kemudian (UNICEF, 2021) menambahkan bahwa 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun memiliki gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan layanan yang memadai karena keterbatasan akses dan adanya stigma sosial. (UNICEF, 2021) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebagian besar tidak memperoleh dukungan yang memadai karena keterbatasan akses serta tingginya stigma sosial.

Di Indonesia, persoalan kesehatan mental remaja juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Laporan Risdas (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menemukan prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia ≥ 15 tahun mencapai 9,8%. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa banyak siswa sekolah menengah mengalami tekanan akademik, perundungan, serta rasa rendah diri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus, baik secara offline maupun online. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa stres akademik dan bullying berhubungan erat dengan kecemasan, depresi, dan perilaku menyakiti diri (Chen, Guo, Chen, Cao, Liu, Chen, Tian, Tang, Wang, & Zhou, 2023). Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya motivasi akademik, hingga munculnya perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelarian (Yuliasari & Pusvitasari, 2023)

Guru sebagai figur sentral di sekolah juga tidak lepas dari tantangan kesehatan mental. Mereka dihadapkan pada tuntutan administrasi, target kurikulum, serta peran sosial yang kompleks. Tekanan ini seringkali memicu stres kerja kronis, kelelahan emosional, dan *burnout* (Brady, McDaniel, & Choi, 2022; Skaalvik & Skaalvik, 2016). Kondisi psikologis guru sangat berpengaruh terhadap kualitas interaksi dengan siswa dan efektivitas pembelajaran di kelas. Guru yang mengalami stres berat cenderung kurang peka terhadap kondisi siswa, sehingga potensi deteksi dini masalah kesehatan mental pada peserta didik menjadi terhambat. Dengan demikian, intervensi yang menasar guru sangat penting, baik untuk mendukung peran profesional mereka maupun untuk menjaga kesejahteraan psikologis pribadi.

Salah satu konsep penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah psikologis di sekolah adalah literasi kesehatan mental. Individu dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mengenali tanda-tanda gangguan, mengetahui cara memberikan pertolongan awal, serta memahami layanan dukungan yang tersedia (Kutcher, Wei, & Morgan, 2015). Di kalangan remaja, literasi kesehatan mental yang rendah seringkali membuat mereka enggan mencari pertolongan atau bahkan tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami masalah. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja cenderung mencari dukungan kepada teman sebaya, sementara pengetahuan mereka tentang layanan profesional sangat terbatas (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Dalam konteks sekolah, literasi kesehatan mental yang rendah berdampak luas. Siswa dengan kesehatan mental yang terganggu seringkali menunjukkan penurunan prestasi akademik, kesulitan berinteraksi sosial, dan lebih rentan mengalami perundungan (Fazel, Patel, Thomas & Tol, 2014). Sementara itu, guru yang tidak memiliki pemahaman memadai cenderung menafsirkan perilaku siswa secara keliru, misalnya menganggap perilaku menarik diri sebagai bentuk malas atau tidak disiplin, padahal sebenarnya merupakan gejala depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental di sekolah harus menasar guru dan siswa secara bersamaan.

Psikoedukasi kolaboratif menjadi salah satu pendekatan yang relevan. Penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekaligus menurunkan stigma terhadap kesehatan mental (Fazel et al., 2014). Keunggulan pendekatan kolaboratif adalah keterlibatan guru dan siswa dalam satu ekosistem pembelajaran, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat saling melengkapi. Guru dapat menginternalisasi perannya sebagai pendukung kesehatan mental, sementara siswa mendapatkan keterampilan praktis dalam mengelola emosi. Hal ini sejalan dengan temuan Wei, Kutcher, dan Szumilas (2011) yang menekankan perlunya model sekolah berbasis jalur layanan (*school-based pathway to care*) yang melibatkan semua pihak dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.

SMPN 3 Depok, Sleman, Yogyakarta, dipilih sebagai lokasi kegiatan karena adanya kebutuhan nyata untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental di kalangan guru dan siswa. Informasi dari sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sementara guru juga mengalami beban kerja administratif yang signifikan. Kondisi ini menjadi latar belakang penting bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi kolaboratif. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam regulasi emosi, seperti teknik relaksasi dan *mindfulness*, yang bermanfaat bagi guru maupun siswa.

Sejumlah program pengabdian terkait literasi kesehatan mental telah dilaksanakan sebelumnya. Misalnya, Saputra, Nabillah, Ramdhani, Khoirunnisa, Fatihah, dan Muzammil (2025) melaksanakan psikoedukasi di SMK Taman Harapan dan menemukan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, namun kegiatan tersebut hanya berfokus pada siswa tanpa melibatkan guru. Program lain yang dilakukan oleh Ainin, Humaira, Humairo, Alfian, dan Hartini (2023) menekankan pembentukan *support group* melalui konselor sebaya, tetapi keberlanjutan program di sekolah masih terbatas. Sementara itu, Syafitri & Rahmah (2021) mengembangkan pelatihan konselor sebaya daring untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa, namun belum memasukkan aspek keterampilan regulasi emosi secara langsung. Berbeda dengan pengabdian-pengabdian tersebut, kegiatan ini dirancang secara kolaboratif dengan melibatkan guru dan siswa sekaligus, serta menambahkan aspek keberlanjutan melalui pendirian Pojok LITKESMA sebagai pusat literasi kesehatan mental di sekolah. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari kegiatan ini adalah memperkuat literasi kesehatan mental guru dan siswa melalui psikoedukasi kolaboratif. Guru diharapkan mampu mengenali gejala psikologis siswa sekaligus menjaga kesehatan mental mereka sendiri, sedangkan siswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta mampu menggunakan strategi coping yang sehat. Pada akhirnya, kegiatan ini bertujuan mewujudkan lingkungan sekolah yang suportif, sehat, dan tangguh menghadapi tantangan psikososial remaja masa kini.

II. MASALAH

SMPN 3 Depok sebagai salah satu sekolah menengah pertama di Sleman memiliki tantangan yang cukup kompleks terkait kesehatan mental guru dan siswa. Pada sisi siswa, permasalahan utama adalah rendahnya literasi kesehatan mental yang menyebabkan mereka sulit mengenali tanda-tanda awal stres, kecemasan, atau depresi. Sebagian besar siswa hanya memahami kesehatan mental sebatas pada kondisi “tidak gila”, tanpa menyadari bahwa kesehatan mental mencakup aspek kesejahteraan psikologis sehari-hari, seperti kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, dan menjalin relasi sosial yang sehat. Minimnya pemahaman ini seringkali membuat siswa menanggapi masalah dengan cara yang tidak adaptif, misalnya menarik diri, melawan aturan sekolah, atau melampiaskan emosi pada teman sebaya. Selain itu, fenomena perundungan (*bullying*) yang masih muncul di kalangan remaja menambah kerentanan siswa terhadap gangguan psikologis, namun mereka jarang berani bercerita atau mencari pertolongan karena adanya rasa takut dan stigma.

Permasalahan juga dialami oleh guru, baik sebagai pendidik maupun individu. Guru dihadapkan pada tuntutan beban kerja yang tinggi, mulai dari kewajiban administrasi, target kurikulum, hingga peran sosial sebagai pengganti orang tua di sekolah. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional, bahkan burnout apabila tidak dikelola dengan baik. Sementara itu, sebagian guru belum memiliki pengetahuan memadai mengenai kesehatan mental remaja, sehingga cenderung menafsirkan perilaku siswa secara keliru. Misalnya, siswa yang menarik diri sering dianggap malas, padahal mungkin sedang mengalami tekanan psikologis. Di sisi lain, guru juga kurang dibekali keterampilan regulasi emosi untuk dirinya sendiri, padahal kesejahteraan psikologis guru sangat berpengaruh terhadap kualitas interaksi dengan siswa di kelas.

Keterbatasan pengetahuan baik pada siswa maupun guru ini menghambat terciptanya lingkungan sekolah yang suportif terhadap kesehatan mental. Minimnya akses informasi, rendahnya literasi kesehatan mental, serta belum adanya sarana khusus di sekolah yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran kesehatan mental, membuat guru dan siswa kesulitan memperoleh wawasan serta keterampilan yang relevan. Akibatnya, potensi permasalahan psikologis yang sebenarnya dapat dicegah sejak dini sering terabaikan, sehingga risiko gangguan psikologis jangka panjang semakin besar. Kondisi inilah yang menjadi dasar pentingnya pelaksanaan program psikoedukasi kolaboratif untuk memperkuat literasi kesehatan mental di SMPN 3 Depok.



Gambar 1 Lokasi kegiatan pengabdian

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 3 Depok, Sleman, Yogyakarta, dengan melibatkan guru dan siswa sebagai peserta utama. Kegiatan dirancang dalam bentuk psikoedukasi kolaboratif yang menggabungkan penyuluhan, diskusi interaktif, serta praktik keterampilan regulasi emosi. Melalui pendekatan ini, guru dan siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mengenali, memahami, serta mengelola isu-isu kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Pada sesi guru, kegiatan difokuskan pada dua aspek utama. Pertama, penguatan peran guru sebagai pendukung kesehatan mental siswa, meliputi pemahaman dasar mengenai stres, kecemasan, depresi, serta keterampilan memberikan dukungan awal di kelas. Kedua, guru sebagai individu yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental akibat tuntutan dan beban kerja yang beragam, sehingga materi juga mencakup strategi menjaga kesejahteraan psikologis guru, teknik regulasi emosi, dan manajemen stres dalam konteks profesional.

Sementara itu, pada sesi siswa, kegiatan diarahkan pada peningkatan literasi kesehatan mental melalui pengenalan gejala umum stres, kecemasan, depresi, dampak bullying, serta latihan keterampilan praktis seperti pernapasan relaksasi, mindfulness, dan role play menghadapi konflik sosial. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada dua waktu yang berbeda, yaitu 2 Juli 2025 untuk guru dengan jumlah peserta 18 orang, dan 24 Juli 2025 untuk siswa dengan jumlah peserta 63 orang. Setiap sesi diawali dengan pengisian pre-test, dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi, diskusi interaktif, praktik keterampilan regulasi emosi, dan ditutup dengan post-test serta evaluasi kegiatan. Sebagai bentuk keberlanjutan program, hasil kegiatan ditindaklanjuti dengan pendirian *Pojok LITKESMA* di sekolah sebagai pusat informasi literasi kesehatan mental yang dapat dimanfaatkan oleh seluruh warga sekolah.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMPN 3 Depok berlangsung dalam suasana yang kondusif dengan dukungan penuh dari pihak sekolah. Pada sesi guru yang dilaksanakan tanggal 2 Juli 2025, seluruh guru yang hadir (18 orang) menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan, mulai dari mengisi pre-test, mendengarkan paparan materi, hingga terlibat dalam diskusi kelompok. Diskusi guru banyak menyoroti beban kerja yang mereka hadapi, termasuk tuntutan administrasi, target akademik, serta peran ganda di luar kelas yang seringkali menjadi sumber stres. Melalui kegiatan ini, guru tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga kesempatan untuk merefleksikan kondisi psikologis mereka sendiri. Beberapa guru bahkan menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan kesadaran bahwa mereka pun membutuhkan strategi menjaga kesehatan mental agar tetap optimal dalam menjalankan peran sebagai pendidik.

Pada sesi siswa yang dilaksanakan tanggal 24 Juli 2025, sebanyak 63 siswa terlibat penuh dalam kegiatan. Antusiasme terlihat terutama pada saat role play, di mana siswa mempraktikkan cara menghadapi konflik dengan teman sebaya dan cara menolak ajakan negatif dengan tegas namun tetap asertif. Banyak siswa yang

mengaku baru pertama kali diperkenalkan pada teknik relaksasi napas dalam dan *mindfulness*. Setelah praktik, sebagian besar siswa menyampaikan bahwa teknik ini membuat mereka lebih rileks dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2 Kegiatan Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Guru SMPN 3 Depok



Gambar 3 Dokumentasi Bersama guru-guru SMPN 3 Depok



Gambar 4. Kegiatan Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Siswa-Siswi SMPN 3 Depok

Secara kuantitatif, hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan skor yang konsisten pada kedua kelompok. Guru mengalami peningkatan rata-rata skor literasi kesehatan mental sebesar 21,5 poin, sementara siswa mengalami peningkatan sebesar 20,7 poin. Data ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi kolaboratif yang digunakan efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, baik pada orang dewasa (guru) maupun remaja (siswa).

Peningkatan literasi kesehatan mental pada guru dan siswa setelah kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kutcher, Wei, dan Morgan 2015 yang menunjukkan bahwa integrasi psikoedukasi dalam kurikulum sekolah secara signifikan mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan mental. Pada konteks guru, peningkatan ini menjadi penting karena mereka bukan hanya berperan sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai *role model* bagi siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik tidak hanya lebih mampu memahami masalah-masalah psikologis, tetapi juga mampu mengurangi stigma di sekolah dan mendorong siswa untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis (Kutcher, Wei, Gilberds, Ubuguyu, Njau, Brown, Sabuni, Magimba & Kevin, 2016).

Selain itu, kegiatan ini memberikan ruang bagi guru untuk merefleksikan kondisi psikologis mereka sendiri. Hal ini krusial karena penelitian terbaru menunjukkan bahwa ketika guru mengalami burnout dan stres kerja kronis, kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa cenderung menurun, yang pada gilirannya dapat menurunkan keterlibatan siswa dan prestasi akademik mereka (Kim & Asbury, 2020; Madigan & Kim, 2021). Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya meningkatkan kapasitas guru dalam mendukung siswa, tetapi juga menjadi intervensi preventif untuk menjaga kesejahteraan mental guru.

Pada kelompok siswa, peningkatan pengetahuan tentang stres, kecemasan, depresi, dan *bullying*, serta keterampilan praktis regulasi emosi, menunjukkan bahwa intervensi sederhana di sekolah dapat memberi dampak positif pada kesejahteraan psikologis remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi sederhana di sekolah, seperti pendidikan *bullying*, pelatihan regulasi emosi, dan edukasi literasi Kesehatan mental, dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang stres, kecemasan, depresi, *bullying*, sekaligus memperkuat kemampuan regulasi emosi mereka. Sebagai contoh, Pedrini, Meloni, Lanfredi, dan Rossi (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah meningkatkan *emotion regulation* dan kesehatan mental siswa; studi oleh Al Ali, Qasem, dan Aldwaikat (2025) menunjukkan bahwa program edukasi *bullying* menurunkan victimization dan meningkatkan pengetahuan serta *self-esteem* siswa; serta penelitian di Indonesia (Suryaputri, Mubasyiroh, Arfines, Rachmalina, Idaiani, Sitorus, Rosha, Khotimah, & Setiyawati 2023) menunjukkan bahwa program *mental health* sekolah berhasil memperbaiki literasi kesehatan mental dan kondisi depresi siswa. Dengan demikian, pengalaman praktis yang diberikan dalam kegiatan ini relevan untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik maupun sosial.

Selain aspek pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga berhasil mendorong terbentuknya *Pojok LITKESMA* di sekolah. Keberadaan fasilitas ini berfungsi sebagai bentuk keberlanjutan program sekaligus media literasi yang dapat diakses secara mandiri oleh guru dan siswa. Studi UNICEF (2021) menekankan pentingnya menyediakan ruang aman di sekolah yang memungkinkan remaja memperoleh informasi kesehatan mental secara mudah dan bebas stigma. Dengan demikian, *Pojok LITKESMA* menjadi inovasi strategis yang mendukung keberlanjutan hasil kegiatan.



Gambar 5 Pojok LITKESMA

Dampak nyata dari kegiatan ini terlihat pada tiga aspek utama, yaitu individu, komunitas sekolah, dan keberlanjutan program. Pada tingkat individu, guru menunjukkan peningkatan kapasitas dalam memahami kesehatan mental, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk mendukung siswa. Hal ini berpotensi menurunkan risiko burnout guru sekaligus meningkatkan kepedulian mereka terhadap kondisi psikologis siswa. Pada siswa, peningkatan literasi kesehatan mental dan keterampilan regulasi emosi diharapkan dapat menurunkan perilaku maladaptif seperti menarik diri, marah berlebihan, atau terlibat dalam konflik sosial.

Pada tingkat komunitas sekolah, kegiatan ini menciptakan iklim yang lebih suportif dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Guru dan siswa bersama-sama membangun kesadaran bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari keberhasilan akademik dan kehidupan sosial. Dampak ini sejalan dengan rekomendasi Fazel et al. (2014) yang menyatakan bahwa program intervensi di sekolah akan lebih efektif apabila melibatkan seluruh ekosistem sekolah, bukan hanya siswa atau guru secara terpisah.

Dari sisi keberlanjutan, terbentuknya *Pojok LITKESMA* menjadi warisan penting dari kegiatan ini. Dengan adanya fasilitas ini, literasi kesehatan mental tidak berhenti pada kegiatan pelatihan, tetapi dapat terus berkembang melalui akses informasi, diskusi, dan kegiatan lanjutan di sekolah. Hal ini mendukung tujuan jangka panjang yaitu menciptakan sekolah yang sehat, tangguh, dan responsif terhadap tantangan psikososial remaja.

V. KESIMPULAN

Rendahnya literasi kesehatan mental pada guru dan siswa di SMPN 3 Depok menjadi latar belakang utama pelaksanaan program pengabdian ini. Banyak siswa yang belum memiliki pemahaman memadai mengenai stres, kecemasan, depresi, dan bullying, sehingga mereka cenderung kesulitan mengenali serta mengelola masalah psikologis yang dihadapi. Demikian pula, guru tidak hanya dituntut untuk mendampingi siswa, tetapi juga menghadapi tantangan pribadi terkait beban kerja yang tinggi dan potensi stres yang berkelanjutan. Oleh karena itu, program psikoedukasi kolaboratif ini dirancang untuk membekali guru dan siswa dengan pemahaman, keterampilan, serta sikap yang mendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah. Selama pelaksanaan kegiatan, baik guru maupun siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif, yang tercermin dari peningkatan hasil pre-test dan post-test, serta partisipasi penuh dalam diskusi, praktik regulasi emosi, dan role play yang diberikan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Guru memperoleh pemahaman lebih baik mengenai peran mereka sebagai pendukung kesehatan mental siswa sekaligus strategi menjaga kesejahteraan psikologis pribadi. Sementara itu, siswa berhasil mengenali gejala-gejala stres dan kecemasan serta mempraktikkan teknik manajemen emosi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dampak positif lain yang dihasilkan adalah terbentuknya *Pojok LITKESMA* di sekolah sebagai pusat informasi literasi kesehatan mental yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh guru maupun siswa. Keberadaan fasilitas ini memperkuat hasil program, karena menyediakan ruang belajar yang lebih mandiri dan kolaboratif mengenai isu-isu kesehatan mental.

Rencana tindak lanjut berupa pemanfaatan *Pojok LITKESMA* secara rutin, pengembangan materi literasi kesehatan mental tambahan, serta kemungkinan integrasi kegiatan psikoedukasi dalam program sekolah diharapkan dapat memperluas manfaat yang telah diperoleh. Program pengabdian ini terbukti memberikan dampak positif yang signifikan, tidak hanya bagi guru dan siswa, tetapi juga bagi sekolah secara keseluruhan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan tangguh menghadapi tantangan psikososial. Dengan dukungan dan keberlanjutan yang tepat, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi sekolah berbasis literasi kesehatan mental yang dapat direplikasi di sekolah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa terlaksana atas dukungan Pendanaan dari Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemdiktisaintek). Selain itu, Kerjasama dan dukungan dari SMPN 3 Depok juga sangat berarti bagi suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin, Q., Humairo, C., Humairo, P. K. A., Afian, I. N., & Hartini, N. (2023). Pembentukan support group melalui konselor sebaya untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya Kesehatan mental santri. *Proceeding Series of Psychology, 1*(1), 170–179.
- Al Ali, N., Qasem, I. O., & Aldwaikat, T. (2025). Examining the Impact of a School-Based Bullying Education Program on Students' Knowledge of Bullying, Bullying Behavior, and Self-Esteem. *International Journal of Adolescence and Youth, 30*(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2454997>
- Brady, L. L., McDaniel, S. C., & Choi, Y. (2022). Teacher stress and burnout: The role of psychological work resources and implications for practitioners. *Psychology in the Schools, 60*(6), 1706–1726. <https://doi.org/10.1002/pits.22805>
- Chen, H., Guo, H., Chen, H., Cao, X., Liu, J., Chen, X., Tian, Y., Tang, H., Wang, X., & Zhou, J. (2023). Influence of academic stress and school bullying on self-harm behaviors among Chinese middle school students: The mediation effect of depression and anxiety. *Frontiers in Public Health, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1049051>
- Fazel, M., Patel, V., Thomas, S., & Tol, W. (2014). Mental health interventions in schools in low-income and middle-income countries. *The Lancet Psychiatry, 1*(5), 388–398. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70357-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70357-8)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kim, L. E., & Asbury, K. (2020). Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *British Journal of Educational Psychology, 90*(4), 1062–1083. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
- Kutcher, S., Wei, Y., Gilberds, H., Ubuguyu, O., Njau, T., Brown, A., Sabuni, N., Magimba, A., & Perkins, K. (2016). A school mental health literacy curriculum resource training approach: effects on Tanzanian teachers' mental health knowledge, stigma and help-seeking efficacy. *International Journal of Mental Health Systems, 10*(50). <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0082-6>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Morgan, C. (2015). Successful Application of a Canadian Mental Health Curriculum Resource by Usual Classroom Teachers in Significantly and Sustainably Improving Student Mental Health Literacy. *The Canadian Journal of Psychiatry, 60*(12), 580–586. <https://doi.org/10.1177/070674371506001209>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research, 105*. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence, 94*(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Raihan Saputra, Jihan Luthfi Nabillah, Putri Nur Ramdhani, Adelia Khoirunnisa, Wiji Aulia Fatihah, & Ferdy Muzammil. (2025). Program Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan: Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu “Gila” Dulu. *Bumi : Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian Kepada Masyarakat, 3*(3), 49–59. <https://doi.org/10.61132/bumi.v3i3.801>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education, 07*(13), 1785–1799. <https://doi.org/10.4236/ce.2016.713182>
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Arfines, P. P., Rachmalina, R., Idaiani, S., Sitorus, N., Rosha, B. C., Khotimah, E. N., & Setiyawati, D. (2023). The Effects of a School-Based Mental Health Program on Students' Knowledge, Behavior, and Depression: A Quasi-Experimental Study in Four Indonesian High Schools. *Journal of Population and Social Studies, 32*, 243–261. <https://doi.org/10.25133/JPSSv322024.015>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 7*(1), 39–54. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*.
- Wei, Y., Kutcher, S., & Szumilas, M. (2011). Comprehensive School Mental Health: An integrated “School-Based Pathway to Care” model for Canadian secondary schools. *McGill Journal of Education, 46*(2), 213–229. <https://doi.org/10.7202/1006436ar>
- World Health Organization. (2025). *Mental Health of Adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental health literacy ditinjau dari Big Five personality traits pada remaja di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession, 7*(1), 1–12. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i1.37414>