

Psikoedukasi Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Martha Kurnia Asih, MM Shinta Pratiwi, Retno Ristiasih Utami
Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia
Corresponding Author. Email : ririez03@usm.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 07-08-2026
Revised : 15-10-2026
Accepted : 17-10-2026
Online : 20-10-2026

Keywords:

Kesehatan Mental
Remaja;
Psikoedukasi;
Regulasi Emosi;
Resiliensi;
Pengabdian Kepada
Masyarakat.

ABSTRACT

Abstract: Adolescent mental health promotion is important because students face emotional, social, and academic demands while developing their identity and making educational decisions. This community service activity aimed to increase students' knowledge and understanding of mental health, emotional regulation, strategies for responding to parental expectations, and resilience in learning according to personal interests. The activity was conducted face-to-face with 350 Grade X students at SMAN 7 Semarang. The implementation comprised three thematic sessions delivered through presentations and question-and-answer discussions. A pretest and posttest were used to evaluate changes in participants' knowledge. The available evaluation summary reported a 21.2% increase in knowledge and a statistically significant difference between pretest and posttest scores (reported significance value 0.000; conventionally reported as $p < 0.001$). Because the underlying score table, descriptive statistics, test statistic, degrees of freedom, and effect size were not available in the materials provided, these results should be interpreted as a summary of the activity evaluation rather than a complete statistical report. The activity indicates the potential usefulness of school-based psychoeducation for strengthening mental health literacy. Further activities should include practical exercises, follow-up evaluation, and referral information for students who need additional support.

Abstrak Promosi kesehatan mental pada remaja penting karena siswa menghadapi tuntutan emosional, sosial, dan akademik ketika mengembangkan identitas serta mengambil keputusan pendidikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, regulasi emosi, strategi menghadapi ekspektasi orang tua, serta resiliensi dalam proses belajar sesuai minat. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan melibatkan 350 siswa kelas X SMAN 7 Semarang. Pelaksanaan terdiri atas tiga sesi tematik melalui pemaparan materi dan diskusi tanya jawab. Perubahan pengetahuan dievaluasi menggunakan pretest dan posttest. Ringkasan evaluasi yang tersedia melaporkan peningkatan pengetahuan sebesar 21,2% dan perbedaan skor pretest-posttest yang signifikan secara statistik (nilai signifikansi dilaporkan 0,000; dalam pelaporan ilmiah ditulis $p < 0,001$). Karena tabel skor, statistik deskriptif, nilai statistik uji, derajat kebebasan, dan ukuran efek tidak tersedia pada bahan yang diberikan, hasil tersebut perlu dipahami sebagai ringkasan evaluasi kegiatan, bukan laporan statistik yang lengkap. Kegiatan ini menunjukkan potensi manfaat psikoedukasi berbasis sekolah untuk memperkuat literasi kesehatan mental. Kegiatan lanjutan disarankan mencakup latihan praktis, evaluasi tindak lanjut, dan informasi rujukan bagi siswa yang membutuhkan dukungan tambahan.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada periode ini, remaja mengembangkan identitas, memperluas relasi sosial, serta mulai membuat keputusan terkait pendidikan dan masa depan. Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres ketika remaja belum memiliki strategi pengelolaan emosi dan dukungan yang memadai. World Health Organization (WHO, 2025) memperkirakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental. Kecemasan, depresi, tekanan teman sebaya, perundungan, dan hubungan keluarga merupakan beberapa faktor yang dapat berkaitan dengan kesejahteraan mental remaja.

Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kesejahteraan, kemampuan menghadapi tekanan, belajar, membangun hubungan, serta berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2022). Promosi kesehatan mental pada remaja perlu mengembangkan keterampilan mengenali dan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, mencari dukungan, dan membangun lingkungan yang suportif. Pendekatan pembelajaran sosial dan emosional di sekolah juga dilaporkan berhubungan dengan peningkatan keterampilan sosial-emosional dan indikator kesejahteraan siswa (Taylor et al., 2017).

Siswa sekolah menengah atas menghadapi tuntutan akademik sekaligus mulai mengeksplorasi minat, kemampuan, nilai, dan arah pendidikan lanjutan. Pilihan yang dipengaruhi tekanan eksternal tanpa eksplorasi diri yang memadai dapat menimbulkan kebingungan dan mengurangi rasa memiliki terhadap keputusan. Dalam teori perkembangan karier, Super (1990) menempatkan eksplorasi sebagai bagian penting dari perkembangan konsep diri dan pilihan karier. Sementara itu, Social Cognitive Career Theory menjelaskan bahwa efikasi diri, ekspektasi hasil, dan tujuan personal berperan dalam minat serta keputusan akademik dan karier (Lent et al., 1994).

Selain tuntutan pemilihan pendidikan, ekspektasi orang tua dapat menjadi sumber dukungan maupun tekanan. Komunikasi yang terbuka antara siswa dan orang tua dapat membantu proses pengambilan keputusan yang lebih realistis dan sesuai dengan minat serta kemampuan siswa. Di sisi lain, keterampilan regulasi emosi membantu remaja mengenali emosi yang muncul saat menghadapi ketidakpastian, sedangkan resiliensi membantu mereka beradaptasi ketika menghadapi kesulitan. WHO (2025) menekankan pentingnya keterampilan mengelola emosi, pemecahan masalah, serta lingkungan keluarga dan sekolah yang mendukung dalam promosi kesehatan mental remaja.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMAN 7 Semarang. Kegiatan ini difokuskan pada tiga tema: (1) regulasi emosi saat bingung menentukan pilihan, (2) strategi menghadapi ekspektasi orang tua, dan (3) resiliensi dalam proses belajar sesuai minat. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta strategi adaptif untuk menghadapi tantangan perkembangan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan secara luring di SMAN 7 Semarang, Jalan Untung Suropati, Kelurahan Bambankerep, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Peserta kegiatan berjumlah 350 siswa kelas X.

Metode yang digunakan berupa Psikoedukasi Kesehatan Mental yang terdiri dari 4 sesi

Tabel 1. Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja

No.	Jenis Kegiatan	Deskripsi
1	Regulasi Emosi saat Bingung Menentukan Pilihan	Kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan perasaan yang muncul ketika dihadapkan pada situasi pengambilan keputusan yang sulit. Saat bingung, emosi yang dominan biasanya berupa kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan kelelahan mental (<i>decision fatigue</i>).
2	Strategi menghadapi Ekspektasi Orang Tua	Strategi menghadapi ekspektasi orang tua dalam pemilihan jurusan bukan tentang menang atau kalah, melainkan tentang negosiasi masa depan . Fokus utamanya adalah mengubah tekanan menjadi kolaborasi yang sehat.
3	Mental Resilience dalam Proses Belajar Sesuai Minat	Proses belajar adalah kemampuan seorang siswa untuk bangkit kembali dari kesulitan, beradaptasi dengan tantangan, dan tetap bertahan (tekun) saat mendalami bidang yang sesuai minatnya.

Evaluasi meliputi pre tes dan post tes berkaitan dengan materi yang disampaikan sedangkan data hasil evaluasi akan dianalisis menggunakan teknik uji t (*paired-sample t-test*)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental dilaksanakan secara luring dengan peserta sebanyak 350 siswa kelas X SMAN 7 Semarang. Pelaksanaan mencakup tiga tema sesuai rancangan kegiatan, yaitu regulasi emosi ketika menghadapi kebingungan dalam menentukan pilihan, strategi menghadapi ekspektasi orang tua, dan resiliensi dalam proses belajar sesuai minat. Metode penyampaian berupa pemaparan materi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest.

Hasil analisis data pretest dan posttest adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil analisis Paired-Sample t test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	18.78	106	2,362	229
	POSTTEST	22.76	106	1,377	134

Paired Samples Correlations			
		N	Correlation Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	106	-110 264

Paired Samples Test									
		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-3.981	2.862	278	-4.532	-3.430	-14.322	105	000

Berdasarkan ringkasan hasil yang terdokumentasi, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 21, 2% setelah kegiatan. Analisis yang dilaporkan menggunakan paired-samples t-test menunjukkan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan.

b. Pembahasan

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang dilaporkan setelah siswa mengikuti psikoedukasi. Temuan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan mental di sekolah, yaitu membekali remaja dengan pemahaman dan keterampilan untuk mengenali emosi, mengelola stres, membangun relasi yang mendukung, serta mencari pertolongan saat diperlukan. WHO (2025) menekankan bahwa keterampilan mengelola emosi dan pemecahan masalah serta dukungan keluarga, sekolah, dan komunitas merupakan bagian penting dalam promosi kesehatan mental remaja.

Menurut hasil penelitian Astuti (2024) pendidikan mental di lingkungan sekolah sangat penting untuk mengembangkan keterampilan kesehatan mental siswa, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah berfungsi untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengenali emosi, mengelola stres, dan membangun pola pikir positif. Menurut *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL, 2020), program pembelajaran sosial dan emosional (Social and Emotional Learning/SEL) di sekolah memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Program ini tidak hanya membantu siswa mengelola emosi tetapi juga membangun keterampilan sosial, seperti empati dan komunikasi.

Ananda, dkk (2025) menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mental yang labil misal mengalami kecemasan dalam pengambilan keputusan jurusan kuliah terjadi cukup tinggi di kalangan siswa, terutama pada perempuan dan anak sulung. Hasil ini menekankan pentingnya peran bimbingan konseling sekolah, penyediaan informasi jurusan yang memadai, serta dukungan keluarga dalam membantu remaja membuat keputusan pendidikan yang tepat.

Tema regulasi emosi relevan dengan situasi ketika siswa menghadapi pilihan pendidikan dan ketidakpastian tentang masa depan. Kemampuan mengenali emosi tidak berarti menghilangkan kecemasan sepenuhnya, melainkan membantu siswa memahami respons dirinya dan memilih tindakan yang lebih sesuai dengan tujuan. Tinjauan sistematis Pedrini et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk keterampilan regulasi emosi telah dikaji dalam beragam format dan kerangka teori. Dalam konteks kegiatan ini, penyampaian materi dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan literasi mengenai respons emosional saat mengambil keputusan. Namun, karena evaluasi yang tersedia berfokus pada pretest dan posttest pengetahuan, artikel ini tidak menyimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi atau kondisi kesehatan mental peserta telah meningkat secara langsung.

Tema ekspektasi orang tua menekankan pentingnya komunikasi dua arah. Ekspektasi keluarga dapat membantu siswa ketika disampaikan sebagai dukungan, tetapi dapat menjadi tekanan jika tidak mempertimbangkan minat, kemampuan, dan

aspirasi siswa. Penelitian pada siswa SMA di Indonesia menunjukkan bahwa gaya pengasuhan berkaitan dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier (Situmorang & Salim, 2021). Penelitian longitudinal lain menunjukkan bahwa dukungan orang tua terkait karier dan keselarasan aspirasi orang tua–remaja berhubungan dengan efikasi diri pengambilan keputusan karier (Li et al., 2023). Oleh karena itu, pembahasan ekspektasi orang tua dapat diposisikan sebagai bagian dari dukungan bagi eksplorasi dan pengambilan keputusan siswa.

Tema resiliensi dalam proses belajar sesuai minat diarahkan untuk membantu siswa memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses belajar dan dapat dihadapi melalui adaptasi, ketekunan, serta pencarian dukungan. Meta-analisis Llistosella et al. (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah tertentu dapat meningkatkan resiliensi remaja, terutama dalam konteks dan durasi intervensi tertentu. Sementara itu, meta-analisis program pembelajaran sosial dan emosional berbasis sekolah menunjukkan manfaat pada keterampilan sosial-emosional dan beberapa aspek fungsi sekolah (Cipriano et al., 2023; de la Barrera et al., 2021). Temuan dari studi-studi tersebut menjadi landasan umum bagi pentingnya promosi keterampilan adaptif, tetapi tidak merupakan bukti langsung efektivitas kegiatan ini karena desain, materi, dan pengukurannya berbeda.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan sebesar 21,2% memberi indikasi awal bahwa materi yang disampaikan dapat diterima sebagai sarana edukasi. Akan tetapi, interpretasi perlu dibatasi pada hasil evaluasi yang tersedia. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang dilaporkan setelah siswa mengikuti psikoedukasi. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa intervensi literasi kesehatan mental di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan membantu mengurangi stigma, walaupun hasil program bervariasi dan evaluasi tindak lanjut masih diperlukan (Ma et al., 2023a; World Health Organization, 2021). Pendekatan promosi kesehatan mental di sekolah juga perlu melibatkan lingkungan yang aman, dukungan sosial, keterampilan hidup, serta jalur rujukan untuk siswa yang membutuhkan bantuan (UNESCO, 2024; WHO & UNICEF, 2021). Berdasar dari hasil tersebut diartikan bahwa pelaksanaan program pengabdian bermanfaat bagi siswa karena mendapatkan penyegaran dan tambahan informasi bahwa kesehatan mental adalah fondasi. Siswa yang sehat secara mental akan lebih objektif melihat potensi dirinya, lebih tangguh menghadapi tantangan pelajaran, dan lebih berani mengambil keputusan yang bertanggung jawab atas pilihannya sendiri.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental yang melibatkan 350 siswa kelas X SMAN 7 Semarang dilaksanakan melalui tiga tema, yaitu regulasi emosi saat bingung menentukan pilihan, strategi menghadapi ekspektasi orang tua, dan resiliensi dalam proses belajar sesuai minat. Berdasarkan ringkasan evaluasi yang tersedia, pengetahuan peserta dilaporkan meningkat. Hasil ini mendukung kesimpulan terbatas bahwa kegiatan diikuti oleh peningkatan hasil evaluasi pengetahuan. Data yang tersedia belum cukup untuk menyimpulkan perubahan langsung pada kondisi kesehatan mental, keterampilan regulasi emosi, atau resiliensi siswa.

Untuk kegiatan berikutnya, disarankan agar materi dilengkapi latihan atau simulasi, diskusi kelompok kecil, dan lembar kerja yang dapat digunakan siswa setelah kegiatan. Sekolah dapat menindaklanjuti materi melalui layanan bimbingan dan konseling serta menyediakan informasi mengenai jalur bantuan profesional bagi siswa yang membutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik serta Kepala Sekolah, guru dan siswa-siswi SMAN 7 Semarang yang berperan aktif dalam kegiatan PkM ini.

REFERENSI

- Ananda, Y. Y., Sari, T. H., & Nauli, F. A. (2025). *Gambaran kecemasan dalam pengambilan keputusan jurusan kuliah pada remaja. JHCN: Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 5(2), 106–114.
- Astuti, W. (2024). *Pentingnya pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah menengah pertama*. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (hlm. 380–394). Universitas Negeri Semarang.
- Bhagawati, S., & Puranik, D. (2022). Parental influence on adolescents' career choices. *Journal of Indian Education*, 48(1), 81–90. <https://ejournals.ncert.gov.in/index.php/jie/article/view/3160>
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(22).
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M. F., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?
- de la Barrera, U., Mónaco, E., Postigo-Zegarra, S., Gil-Gómez, J. A., & Montoya-Castilla, I. (2021). EmoTIC: Impact of a game-based social-emotional programme on adolescents. *PLoS ONE*, 16(4), Article e0250384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250384>
- Fischer-Browne, M. (2022). Pushing higher or lower? Divergent parental expectations and compromises in occupational choice. *Social Inclusion*, 10(2), 240–251. <https://doi.org/10.17645/si.v10i2.5056>
- Jiang, R., Fan, R., Zhang, Y., & Li, Y. (2022). Understanding the serial mediating effects of career adaptability and career decision-making self-efficacy between parental autonomy support and academic engagement in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 953550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.953550>
- Keijer, M. G. (2021). Effects of social economic status and parenting values on adolescents' expected field of study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8, Article 303. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00992-7>
- Li, S., Pan, Q., & Nie, Y. (2023). The relationship between parental career-related factors and adolescents' ambivalence in career decision-making: A longitudinal mediation study. *Journal of Career Assessment*, 31(2). <https://doi.org/10.1177/10690727221107678>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). "Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance." *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.

- Plomin, R., DeFries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2016). *Top 10 replicated findings from behavioral genetics. Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 3–23.
- Republik Indonesia. (2014). *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 185.
- Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. TarcherPerigee.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Super, D. E. (1990). "A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development." Dalam D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- UNESCO. (2024). Mainstreaming social and emotional learning in education systems: Policy guide. <https://www.unesco.org/en/articles/mainstreaming-social-and-emotional-learning-education-systems-policy-guide>
- UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- World Health Organization. (2023). *Mental Health and Wellbeing*. Geneva: WHO.