

## PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA KELAS XI SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA SEBAGAI BENTUK PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ika Sumiyarsi Sukamto<sup>1</sup>, Lidya Diantika Sigalingging<sup>2</sup>, Annisa Lutfia Hanum<sup>3</sup>, Aditya Farit Subekti<sup>4</sup>, Rania Azizah<sup>5</sup>, Reza Sefty Wulandari<sup>6</sup>

Universitas Sebelas Maret, Indonesia

[liyadiantika@student.uns.ac.id](mailto:liyadiantika@student.uns.ac.id)

Diserahkan tanggal 04 Juli 2025 | Diterima tanggal 04 Juli 2025 | Diterbitkan tanggal 30 September 2025

### Abstract:

*This community service activity aims to improve students' understanding of mental health through psychoeducational interventions. The participants were eleventh-grade students of SMA Al-Islam 1 Surakarta. The method employed was a quasi-experimental design with a pretest-posttest group design. The intervention was conducted through interactive mental health counseling supported by posters as visual media. The pre-test results showed an average score of 83.16, while the post-test average increased to 94.71. Thus, there was an improvement of 11.55 points after the intervention. These findings indicate that psychoeducation is effective in enhancing students' understanding of stress factors, stress management strategies, and the importance of maintaining mental health in daily life.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Mental Health, Adolescents, Stress, School*

### Abstrak:

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental melalui intervensi psikoedukasi. Subjek kegiatan adalah siswa kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta. Metode yang digunakan berupa quasi-experimental design dengan rancangan pretest-posttest group design. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan mental yang interaktif dengan media poster sebagai pendukung. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 83,16, sedangkan nilai post-test meningkat menjadi 94,71. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11,55 poin setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai faktor penyebab stres, cara mengelola stres, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.*

**Kata Kunci:** *Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Remaja, Stres, Sekolah*

Copyright © 2025, Author

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



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia. WHO mendefinisikan masa remaja sebagai tahap perkembangan yang unik dan penting, ditandai dengan pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Tahap ini meliputi proses perubahan dari munculnya tanda-tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi, pembentukan identitas diri menuju kedewasaan, serta peralihan dari ketergantungan sosio-ekonomi menuju kemandirian (Dharmayanti, 2023). Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental pada remaja kini menjadi isu global yang mendapat perhatian serius. Hasil survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini mengkhawatirkan, karena gangguan mental tidak hanya berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial, tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas nasional dan kualitas generasi penerus (Gloriobarus, 2022).

Di Indonesia, kasus gangguan kesehatan mental pada remaja menunjukkan tren yang terus meningkat. Secara khusus, Provinsi Jawa Tengah menempati posisi dengan tingkat kasus bunuh diri tertinggi akibat gangguan kesehatan mental. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang mencatat bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 935 kasus gangguan kesehatan mental. Surakarta sebagai salah satu kota besar di Jawa Tengah juga menghadapi tantangan serupa. Berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja, di antaranya pola komunikasi keluarga yang buruk (Astutik, 2024), penggunaan media sosial yang berlebihan lebih dari dua jam per hari (Ernawati, 2024), pengalaman bullying (Rosiana, 2025), tekanan akademik, masalah dalam hubungan interpersonal, serta kurangnya kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental (Rahmawati, 2025).

Temuan penelitian terdahulu memperkuat urgensi permasalahan ini. Misalnya, penelitian Putri & Dewi (2022) menunjukkan bahwa 37,5% remaja di Jawa Tengah mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. Penelitian oleh Sari et al. (2023) juga menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya risiko kecemasan dan depresi pada siswa SMA. Hal ini sejalan dengan studi Kurniawati (2021) yang menegaskan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan sekolah, merupakan faktor protektif yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Pada tingkat mikro, kasus nyata juga ditemukan di SMA Al-Islam 1 Surakarta. Berdasarkan penelitian internal yang dilakukan pada tahun 2023, terungkap bahwa dalam kurun waktu sebelas tahun terakhir terdapat lebih dari tiga siswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri (Pamungkas, 2023:3). Fakta ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental bukan sekadar isu global atau nasional, melainkan juga realitas yang terjadi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terarah, sistematis, dan tepat sasaran dalam rangka pencegahan maupun penanganan dini.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui psikoedukasi kesehatan mental. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai isu psikologis, mengenalkan cara melakukan skrining mandiri menggunakan instrumen yang valid untuk menghindari praktik self-diagnose, serta memberikan strategi menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan (Handayani & Yusuf, 2022). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali gejala awal gangguan psikologis, memiliki keberanian untuk mencari bantuan profesional, serta membangun lingkungan sekolah yang lebih terbuka dan suportif terhadap isu kesehatan mental.

Kegiatan psikoedukasi ini menjadi relevan untuk dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, khususnya di SMA Al-Islam 1 Surakarta. Dengan adanya program ini, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan formal, tetapi juga sebagai ruang aman bagi

siswa dalam menghadapi tantangan perkembangan psikologis mereka. Lebih jauh, intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, serta mendukung terbentuknya generasi muda yang sehat, tangguh, dan produktif.

## METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari pengabdian masyarakat dengan pendekatan intervensi berupa penyuluhan psikoedukasi kesehatan mental. Psikoedukasi dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam mengelola kesehatan mental, khususnya pada remaja (Handayani & Yusuf, 2022). Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan pretest-posttest group design. Rancangan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Al-Islam 1 Surakarta pada tanggal 10 Mei 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI dengan jumlah partisipan sebanyak 40 siswa. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja pada usia SMA rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan akademik, sosial, maupun lingkungan (Putri & Dewi, 2022).

Intervensi psikoedukasi dilaksanakan dengan mengacu pada tiga pilar utama kesehatan mental remaja, yaitu:

1. Kesadaran (*Awareness*): memberikan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, gejala umum gangguan psikologis, serta pentingnya menjaga kesehatan mental.
2. Pencegahan (*Prevention*): mengenalkan strategi coping, manajemen stres, serta cara membangun hubungan sosial yang sehat untuk mencegah gangguan mental.
3. Perlakuan (*Treatment*): memberikan informasi mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan siswa ketika mengalami gangguan mental, termasuk pentingnya mencari bantuan profesional.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media poster bertema Mental Health sebagai sarana visualisasi pesan psikoedukasi. Media poster dipilih karena mampu meningkatkan daya tarik, mempermudah pemahaman, dan memperkuat retensi informasi pada siswa (Munadi, 2013).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar pre-test dan post-test yang disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental. Pertanyaan mencakup aspek pengetahuan tentang konsep dasar kesehatan mental, faktor risiko, strategi pencegahan, serta layanan dukungan psikologis. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keterlibatan siswa selama kegiatan untuk melengkapi data kuantitatif dengan gambaran perilaku siswa dalam proses pembelajaran (Arikunto, 2019).

### Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan: penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan media poster, dan penyusunan instrumen penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan: pemberian pre-test, penyampaian materi psikoedukasi melalui metode ceramah interaktif dengan bantuan media poster, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab.
3. Tahap Evaluasi: pelaksanaan post-test setelah kegiatan psikoedukasi, serta observasi aktivitas siswa untuk menilai partisipasi dan pemahaman.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji beda (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi (Santoso, 2015). Data observasi dianalisis secara deskriptif untuk mendukung hasil kuantitatif.

Dengan demikian, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas psikoedukasi kesehatan mental berbasis poster.

## PEMBAHASAN

Pada tanggal 5 Mei 2025 telah dilaksanakan diskusi awal terkait perencanaan kegiatan pengabdian di SMA Al-Islam 1 Surakarta. Pertemuan tersebut menjadi fondasi penting bagi kelancaran program karena melibatkan kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Dalam diskusi itu dibahas secara rinci tujuan kegiatan, yaitu memberikan psikoedukasi kesehatan mental kepada siswa, sekaligus langkah-langkah strategis yang akan ditempuh agar program berjalan sesuai kebutuhan sekolah. Keterlibatan guru Bimbingan Konseling (BK) pada tahap perencanaan ini juga sangat signifikan, karena guru BK merupakan pihak yang berinteraksi langsung dengan siswa dalam menangani berbagai permasalahan psikologis di sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat seremonial, melainkan benar-benar terintegrasi dengan kebutuhan nyata sekolah.

Pada hari pelaksanaan kegiatan, rangkaian acara diawali dengan pembukaan oleh MC yang mengatur alur kegiatan agar lebih terstruktur dan kondusif. Sambutan pendahuluan dari guru BK menjadi pengantar yang menekankan urgensi pentingnya kesehatan mental bagi siswa, sehingga peserta semakin memahami alasan mengapa program ini dilaksanakan. Setelah itu, siswa diminta untuk mengisi informed consent sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan menjadi partisipan. Langkah ini penting tidak hanya sebagai prosedur etis penelitian dan pengabdian masyarakat, tetapi juga sebagai bentuk edukasi bahwa partisipasi dalam kegiatan berbasis ilmiah selalu mengedepankan prinsip sukarela, transparansi, dan penghargaan terhadap hak peserta.

Kegiatan berikutnya adalah *pretest* yang dipandu oleh MC untuk mengevaluasi pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan mental sebelum penyampaian materi psikoedukasi. Tahap ini sangat penting karena menjadi tolok ukur yang membedakan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, *pretest* juga mampu memberikan gambaran umum sejauh mana siswa memiliki pemahaman dasar mengenai isu kesehatan mental, sehingga pemateri dapat menyesuaikan kedalaman materi yang akan disampaikan.

Memasuki sesi inti, pemateri terlebih dahulu memperkenalkan diri dengan gaya komunikasi yang ramah dan interaktif. Hal ini bertujuan untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, serta membangun kedekatan psikologis dengan peserta. Suasana yang nyaman terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama penyuluhan. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengisi screening tools berupa PHQ-9 (*Patient Health Questionnaire-9*) dan GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7*). Kedua instrumen ini digunakan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mental mereka, khususnya terkait gejala depresi dan kecemasan. Penggunaan instrumen ini menambah nilai lebih kegiatan pengabdian, karena siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan kesempatan melakukan refleksi personal terkait kondisi psikologis yang mereka alami.



Gambar 1. Pengisian PHQ-9 dan GAD-7 dan Pamflet Mental Health

Kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa psikoedukasi yang menjadi inti dari program pengabdian masyarakat ini. Pada sesi ini, pemateri tidak hanya menyampaikan materi secara sepihak, tetapi terlebih dahulu mengarahkan siswa untuk memahami dan menginterpretasikan hasil dari screening tools yang telah mereka isi. Pendekatan ini penting karena membantu siswa menyadari kondisi psikologisnya secara mandiri, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan mental dapat diukur dan dikelola dengan cara-cara yang ilmiah. Dengan demikian, siswa tidak lagi terjebak pada praktik *self-diagnose* yang keliru, melainkan belajar menggunakan instrumen valid untuk mengenali gejala depresi maupun kecemasan.

Setelah itu, materi inti psikoedukasi dilanjutkan dengan penekanan pada pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang sedang berada pada fase pencarian identitas diri dan menghadapi tekanan perkembangan. Penyampaian materi tidak hanya dilakukan dalam bentuk ceramah, tetapi juga dilengkapi dengan media visual berupa poster Mental Health yang dirancang sebagai sarana pendukung. Penggunaan media ini sangat membantu dalam memperjelas pesan yang ingin disampaikan, karena secara visual siswa lebih mudah menangkap poin-poin penting mengenai faktor risiko, strategi pencegahan, serta langkah-langkah sederhana dalam menjaga kesehatan mental sehari-hari.

Suasana kegiatan dibuat interaktif melalui diskusi terbuka dan sesi tanya jawab. Siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, bahkan menceritakan perasaan yang pernah mereka alami terkait stres, kecemasan, maupun tekanan akademik. Keterlibatan aktif siswa ini menunjukkan bahwa mereka merasa nyaman untuk berpartisipasi, sekaligus menegaskan bahwa psikoedukasi bukan hanya kegiatan transfer pengetahuan, tetapi juga wadah untuk validasi emosi dan penguatan psikososial.

Sesi ini berlangsung selama kurang lebih 45 menit, menyesuaikan dengan alokasi jam pelajaran yang tersedia di sekolah. Meskipun waktunya relatif terbatas, pemateri berupaya memaksimalkan interaksi sehingga materi yang disampaikan tetap dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Pembatasan waktu ini justru mendorong tim pengabdian untuk menyampaikan materi secara padat, ringkas, dan berfokus pada hal-hal esensial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Setelah sesi berakhir, kegiatan dilanjutkan dengan posttest untuk mengukur efektivitas intervensi dan sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental.



Gambar 2. Fasilitator Memberikan Pemaparan Materi

Di akhir sesi, fasilitator membuka forum tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun keluhan terkait pengalaman stres,

kecemasan, maupun tekanan akademik yang pernah mereka alami. Forum ini menjadi salah satu momen paling penting dalam kegiatan, karena siswa dapat mengekspresikan keresahan mereka secara terbuka tanpa takut dihakimi. Antusiasme peserta terlihat jelas dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, yang menunjukkan bahwa isu kesehatan mental memang dekat dengan kehidupan mereka sekaligus membuktikan adanya rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang disampaikan.

Dari sekian pertanyaan yang muncul, fasilitator memilih tiga pertanyaan utama yang paling relevan dengan konteks psikoedukasi, yaitu mengenai cara mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian, bagaimana menghadapi perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial di media sosial, serta langkah-langkah praktis menjaga kesehatan mental di tengah padatnya aktivitas sekolah. Pemateri kemudian menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut secara interaktif, dengan bahasa sederhana dan contoh nyata yang mudah dipahami oleh remaja. Hal ini membuat suasana diskusi tetap hidup, komunikatif, dan tidak monoton, bahkan beberapa siswa tampak memberikan tanggapan tambahan berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Setelah sesi tanya jawab selesai, kegiatan dilanjutkan dengan ice breaking yang dikemas dalam bentuk permainan ringan dan menyenangkan. Aktivitas ini bertujuan untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan emosional setelah membahas isu serius, sekaligus menumbuhkan rasa kebersamaan di antara peserta. Selain itu, ice breaking juga berfungsi sebagai jeda yang bermanfaat sambil menunggu hasil perhitungan screening tools yang telah dikerjakan oleh siswa. Strategi ini menjadikan alur kegiatan lebih seimbang antara aspek kognitif, emosional, dan rekreatif, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh siswa tidak hanya informatif tetapi juga menyenangkan.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Siswa Dengan Fasilitator

Pada akhir kegiatan, dilaksanakan post-test sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental setelah menerima materi psikoedukasi. Tahap ini menjadi bagian penting dari rancangan *pretest-posttest group* design karena memungkinkan tim pengabdian untuk melakukan perbandingan kuantitatif terhadap kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata peserta, yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif dalam memperluas pemahaman siswa terkait isu kesehatan mental, faktor risiko, serta strategi menjaga keseimbangan psikologis. Temuan ini sekaligus memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis edukasi singkat tetap mampu memberikan dampak positif terhadap kesadaran remaja.

Selain sebagai indikator keberhasilan penyuluhan, hasil evaluasi ini juga menjadi bahan refleksi penting bagi tim pengabdian. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program lanjutan yang lebih mendalam, baik berupa pendampingan berkelanjutan, konseling kelompok, maupun pengembangan kurikulum muatan lokal tentang kesehatan mental di sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak berhenti hanya sebagai kegiatan seremonial, tetapi dapat ditindaklanjuti menjadi langkah nyata dalam membangun budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental siswa.

Setelah sesi evaluasi, acara ditutup dengan pembagian *doorprize* kepada beberapa peserta terpilih. Pemberian apresiasi ini bukan sekadar bentuk hiburan, tetapi juga strategi untuk memotivasi siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang. Antusiasme peserta semakin terasa ketika sesi foto bersama dilakukan sebagai penutup rangkaian acara. Dokumentasi ini tidak hanya menjadi bukti pelaksanaan program, tetapi juga simbol kebersamaan dan kolaborasi antara tim pengabdian, pihak sekolah, serta para siswa dalam upaya mewujudkan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan mental remaja.



Gambar 4. Foto Bersama Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat

Setelah rangkaian kegiatan psikoedukasi selesai, para fasilitator menempelkan poster Mental Health pada papan majalah dinding di setiap sudut sekolah SMA Al-Islam 1 Surakarta. Langkah ini bukan sekadar aktivitas tambahan, melainkan strategi promosi edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi para siswa. Dengan adanya media visual yang selalu terpampang, siswa dapat terus mengingat pesan-pesan utama yang telah disampaikan dalam kegiatan penyuluhan. Poster tersebut dirancang secara menarik, ringkas, dan komunikatif agar mudah dipahami oleh remaja, sehingga mampu menjadi sarana internalisasi pengetahuan secara non-formal di lingkungan sekolah.

Harapannya, siswa terdorong untuk membaca dan memahami informasi yang tercantum pada poster tersebut, sehingga tumbuh kepekaan terhadap kondisi psikologis yang mereka alami sehari-hari. Dengan kesadaran yang meningkat, mereka tidak hanya lebih mampu mengenali tanda-tanda awal stres, kecemasan, atau depresi, tetapi juga dapat segera mengambil langkah preventif untuk menjaga keseimbangan mental. Upaya sederhana ini berpotensi membangun budaya literasi kesehatan mental di sekolah, di mana siswa terbiasa untuk terbuka terhadap isu psikologis dan tidak lagi menganggapnya sebagai hal tabu.

Lebih jauh, poster juga berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara siswa dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Apabila siswa merasakan gejala atau keadaan sebagaimana yang dijelaskan dalam poster, mereka diharapkan dapat berdiskusi dengan guru BK untuk memperoleh penjelasan dan pendampingan lebih lanjut. Dengan demikian, guru BK dapat berperan lebih proaktif dalam melakukan intervensi dini, sekaligus mengarahkan siswa yang membutuhkan penanganan profesional. Langkah sederhana ini menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat

tidak berhenti hanya pada satu kali intervensi, tetapi meninggalkan jejak keberlanjutan yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah secara mandiri dalam jangka panjang.



Gambar 5. Penempelan Poster Kesehatan Mental oleh Perwakilan Pihak Sekolah dan Tim

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diperoleh rata-rata nilai *pre-test* siswa sebesar 83,16, sedangkan pada *post-test* rata-rata nilai meningkat menjadi 94,71. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11,55 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa SMA Al-Islam 1 Surakarta mengalami peningkatan pemahaman terkait kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Siswa tidak hanya mengetahui faktor-faktor yang dapat menjadi beban pikiran, tetapi juga memahami cara mengelola stres serta mengenali sumber-sumber stres yang mungkin mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi kesehatan mental di kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini terlaksana dengan baik, lancar, dan mendapat respons positif dari siswa. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu dari rata-rata 83,16 pada *pre-test* menjadi 94,71 pada *post-test*. Hal ini menandakan bahwa intervensi berupa penyuluhan dan media edukatif berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental.

Selain itu, kegiatan ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih peka terhadap kondisi psikologis yang mereka alami, memahami faktor-faktor penyebab stres, serta mengetahui cara-cara sederhana dalam mengelola stres. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti efektif sebagai upaya preventif sekaligus promotif dalam menjaga kesehatan mental siswa, serta menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan mental di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Andriani. (2024.) Dukungan manajemen peningkatan kesehatan mental remaja berbasis character and communication training. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)* Volume 5, Nomor 4.
- Dharmayanti, I. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Ernawati (2024) Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* Vol.12 No.1.
- Gloriabarbus (2022) *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. UGM Press
- Handayani, R., & Yusuf, M. (2022). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi Indonesia*, 4(1), 15–24.
- Hapsari, A (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka.
- Kurniawati, S. (2021). Dukungan sosial sebagai faktor protektif kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 22–31.
- Media Nadiah, S., Nadhirah, N. A., & Fahriza, I. (2021). Hubungan faktor perkembangan psikososial dengan identitas vokasional pada remaja akhir. *Quanta*, 5(1), 21–29
- Nurhayati, T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edukesos: Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 4(1), 1–15.
- Pamungkas, RA, Endang, Sugiyarto (2023) Pengaruh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental terhadap Penurunan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Bima Nursing Journal*, Vol.5 No.1 e-ISSN 2715-6834
- Rahmawati, Astri dkk (2025) Gangguan Kesehatan Mental terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Journal of Education and Learning*, Vol. 3 No. 1.
- Putri, A., & Dewi, N. (2022). Prevalensi gejala depresi pada remaja di Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(3), 101–112.
- Rahmawati. (2025). Faktor penyebab kesehatan mental remaja di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(1), 11–20.
- Risa, ZD (2023) Efektifitas Kegiatan Drama Stop Bullying “Prospek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dan Implikasinya terhadap Persepsi Civic Disposition Siswa (Studi di SMA Islam 1 Surakarta). *PKn Progresif*, Vol. 18 No. 2.
- Rosiana, Desi, Dhian R (2025) Sosialisasi Kesehatan Mental pada Kelas VII di SMP Negeri 17 Surakarta. *Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, Volume. 3, Nomor. 1 e-ISSN: 3025-7492; p-ISSN: 3025-7506, Hal 01-08.
- Sari, M., Lestari, F., & Hidayat, T. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dan hubungannya dengan kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 5(2), 89–97.
- Sobh, Z. M. (2020). *Identity among adolescent Arab-Americans in Dearborn, Michigan: An Eriksonian perspective*. University of Michigan-Dearborn
- UNICEF (United Nations Children’s Fund). (2025). Profil Remaja 2024. *Unicef*, 917(2016),1–2. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/profil-remaja>.