

Sosialisasi 'Kenali Emosimu': Upaya Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental dan Deteksi Dini Masalah Psikologis pada Siswa SMA Gema Bangsa

Adelia Dwi Valentin¹⁾, Rahman Soesilo²⁾, Syamsudin³⁾, Zahroh Nurhillal⁴⁾, Aulia Annisa Rizki⁵⁾

^{1,2,3}Teknik Industri, ⁴Bahasa Indonesia, Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin, Tangerang, Indonesia

⁵Profesi Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Indo Global Mandiri, Palembang, Indonesia

✉ Email korespondensi: adeliavalentin94@gmail.com

Submit : 04/02/2026 | **Accept** : 28/03/2026 | **Publish** : 30/03/2026

Abstract

High school students, as a population vulnerable to psychosocial and academic stress, often experience unidentified mental health issues due to a lack of understanding and persistent stigma. The interactive outreach program "Recognize Your Emotions" was designed to improve literacy and early detection skills for psychological disorders among students. This activity included psychoeducation, discussions, case simulations, and an introduction to accessing support, with 50 participants participating. The evaluation showed a significant increase in knowledge scores (from 32% to 75%) and a decrease in stigma, while also highlighting the importance of sustainable programs and strong school support systems for students' psychological well-being.

Keywords: *Mental Health Literacy; Early Detection; Adolescents; High School Students; Psychoeducation*

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), sebagai populasi rentan terhadap tekanan psikososial dan akademik, sering kali mengalami masalah kesehatan mental yang tidak teridentifikasi akibat minimnya pemahaman dan masih kuatnya stigma. Program sosialisasi interaktif "Kenali Emosimu" dirancang untuk meningkatkan literasi dan keterampilan deteksi dini gangguan psikologis di kalangan siswa. Kegiatan ini meliputi psikoedukasi, diskusi, simulasi kasus, serta pengenalan akses bantuan, yang diikuti oleh 50 peserta. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan (dari 32% menjadi 75%) dan penurunan stigma, sekaligus menegaskan pentingnya program berkelanjutan serta sistem dukungan sekolah yang kuat untuk kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental; Deteksi Dini; Remaja; Siswa SMA; Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Tahap remaja, khususnya pada usia Sekolah Menengah Atas (SMA), adalah fase pertumbuhan yang sarat dengan dinamika dan tantangan kompleks. Peserta didik pada tingkat ini menghadapi berbagai tekanan, mulai dari beban akademik yang berat, persiapan menuju dunia kerja, transformasi biologis, hingga tuntutan sosial untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan pergaulan (Febziantini & Lestari, 2025). Konstelasi faktor-faktor tersebut berisiko memicu berbagai gangguan psikologis, mulai dari stres dan kecemasan hingga indikasi depresi (Setyarini et al., 2025). Data Riskesdas 2018 memperlihatkan bahwa 9,8% penduduk

berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang mengonfirmasi bahwa persoalan ini perlu mendapat perhatian serius (Lanjahi et al., 2025).

Tingkat pemahaman atau literasi kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar remaja belum mampu mengidentifikasi gejala awal gangguan kejiwaan, baik pada diri sendiri maupun pada teman sebayanya (Jiwa et al., 2023). Di samping itu, stigma yang melekat erat pada isu kesehatan mental acap kali menjadi hambatan utama dalam upaya mencari pertolongan. Kondisi yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani sejak dini berpotensi mengganggu prestasi akademik, hubungan sosial, serta berlanjut menjadi masalah yang lebih kronis pada masa dewasa (Jorm, 2012).

SMA Gema Bangsa sebagai lokus kegiatan juga menghadapi realita serupa. Berdasarkan observasi awal dan wawancara tidak terstruktur dengan sejumlah guru dan konselor sekolah, terungkap bahwa banyak siswa yang menunjukkan gejala tekanan emosional, tetapi tidak memiliki cukup pengetahuan atau saluran yang memadai untuk mengelolanya secara sehat. Meskipun layanan konseling telah tersedia, tingkat pemanfaatannya masih rendah akibat kurangnya kesadaran siswa mengenai waktu dan jenis masalah yang perlu dibawa ke konselor. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini diwujudkan dalam bentuk program sosialisasi bertajuk “Kenali Emosimu”. Program ini memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) meningkatkan literasi kesehatan mental peserta didik di SMA Gema Bangsa (Literasi et al., 2024); (2) meningkatkan kemampuan siswa dalam mendeteksi dini tanda-tanda gangguan psikologis pada diri sendiri dan orang lain; (3) mengurangi stigma terkait gangguan jiwa; serta (4) mengenalkan dan mendorong penggunaan saluran bantuan yang tersedia di sekolah dan masyarakat. Dengan peningkatan kapasitas ini, diharapkan siswa dapat berperan sebagai agen perubahan awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli dan mendukung kesejahteraan mental (Ahsan & Rizal, 2024).

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini diimplementasikan melalui program penyuluhan interaktif satu hari bertema “Kenali Emosimu”. Secara runtut, rangkaian kegiatan meliputi: (1) penyampaian materi inti mengenai dasar-dasar kesehatan mental, identifikasi emosi, gejala stres dan kecemasan tingkat ringan hingga sedang, serta pentingnya mencari bantuan profesional; (Akbar et al., 2022) (2) forum diskusi dan sesi tanya jawab interaktif; (3) simulasi studi kasus untuk mengasah sensitivitas dalam mendeteksi masalah psikologis; serta (4) sosialisasi mekanisme akses layanan pendukung internal sekolah (konselor) dan eksternal (layanan profesional kesehatan mental) (Sari & Dewi, 2023). Sebanyak 50 siswa kelas berpartisipasi dalam kegiatan ini. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan serta sikap peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pre-test untuk karyawan produksi sebelum kegiatan pengabdian dan post-test setelah kegiatan tersebut bertujuan untuk menilai perubahan pengetahuan yang dialami peserta. Hasil analisis evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta terkait kesehatan mental. Skor pengetahuan rata-rata meningkat dari hasil pre-Test 32% (kategori rendah) menjadi 75% (kategori tinggi) dari hasil Post-Test dengan peningkatan 50%. Selain itu, terjadi penurunan stigma terhadap gangguan jiwa serta peningkatan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan prosedur untuk mendapatkan bantuan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan simulasi dan diskusi berlangsung (Hayati et al., 2024).

Indikator Penilaian	Rata – rata Pre-Test	Rata – rata Post - Test	Peningkatan
1 Identifikasi Pengetahuan	30%	75%	45%
2 Sikap dan kesadaran diri	40%	80%	40%
3 Perilaku dan Tindakan	25%	70%	65%
Rata – rata	32%	75%	50%

Tabel diatas menunjukkan hasil evaluasi edukasi sosialisasi “Kenali Emosimu: di SMA Gema Bangsa Tangerang dengan membandingkan rata -rata pre-test dan post- test dengan berbagai indikator. Sosialisasi dilakukan seperti gambar 1, seluruh peserta fokus menyimak dan mendengarkan materi yang disampaikan. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab serta pemberian hadiah bagi peserta dengan pertanyaan terbaik pada gambar 2. Begitu antusiasme peserta terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan diakhiri foto bersama pada gambar 3 (Zaman et al., 2024).



Gambar 1. Sosialisasi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Foto Bersama

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi “Kenali Emosimu” terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa SMA Gema Bangsa. Intervensi ini berhasil mendorong peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai konsep dasar kesehatan jiwa, gejala awal gangguan psikologis, serta langkah-langkah penanganan yang tepat (Hermatasiyah & Setiyadi, 2024). Selain itu, kegiatan ini juga berperan dalam mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya deteksi dini serta akses terhadap layanan bantuan profesional. Respons positif yang ditunjukkan peserta, khususnya dalam sesi interaktif, mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan pembelajaran remaja.

Untuk memastikan keberlanjutan dan memperluas dampak positif dari program ini, diajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. **Untuk Sekolah:** Disarankan agar materi kesehatan mental diintegrasikan ke dalam kurikulum layanan bimbingan dan konseling secara rutin, serta dibentuknya kelompok peer supporter yang dapat berperan sebagai first responder dalam lingkungan sekolah.
2. **Untuk Pengelola Program:** Perlu dikembangkan modul lanjutan yang membahas topik spesifik seperti manajemen stres akademik, kesehatan mental digital, atau penguatan resiliensi, dengan melibatkan lebih banyak siswa secara bergiliran.
3. **Untuk Peneliti/Pemerhati Selanjutnya:** Dianjurkan untuk melakukan pendampingan jangka panjang guna mengukur dampak berkelanjutan dari program serupa, sekaligus mengembangkan model intervensi yang juga melibatkan peran aktif orang tua dan guru dalam ekosistem kesehatan mental sekolah.
4. **Untuk Kebijakan:** Pihak terkait dapat mempertimbangkan untuk membuat kebijakan sekolah yang mendukung penciptaan school well-being framework, termasuk alokasi waktu dan sumber daya yang memadai untuk program promotif dan preventif di bidang kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, M., & Rizal, S. (2024). *Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra : Sebuah Tinjauan Literatur*. 4, 8285–8299.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). *Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas*. 6(4), 876–881.
- Febziantini, R., & Lestari, A. (2025). *Tekanan Akademik Dan Kesehatan Mental Mahasiswa Administrasi Pendidikan : Analisis Kritis Terhadap Tuntutan Akademik Dan Strategi Adaptasi Academic Stress And Mental Health Of Educational Administration Students : A Critical Analysis Of Academic Demands And Adaptation Strategies*. 2006, 11354–11360.
- Hayati, I. R., Megesti, D., Nuriandini, P., Dita, N., Hutagalung, M., Alfayyad, M. R., Khairani, R. N., Deshannum, S., Izzaty, N. N., Keguruan, F., & Riau, U. (2024). *Sosialisasi dan Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja Di Kampung Pinang Sebatang Timur*. 4(5), 700–704.
- Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2024). *Pemahaman Konsep Kesehatan Jiwa Menurut Hamka dengan Layanan Bimbingan Klasikal pada SMA Daarul Qur ' an*. 9, 34–45.
- Jiwa, D. K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(2), 115–125.
- Lanjahi, N., Kadir, L., & Arsad, N. (2025). *Hubungan Penggunaan Teknologi Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional Remaja di SMAN 1 Kabila The Relationship Between The Use Of Social Media Technology And Emosional Mental Disorders In Adolescents (Student) At Sman (State Senior High School) 1 Kabila*. 8(1), 576–584. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6938>
- Literasi, A., Prisma, P., Schoolar, G., Menemukan, H., & Kunci, K. (2024). *Literature Review* : 8(3), 1706–1715. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6133>
- Sari, N., & Dewi, R. (2023). *Journal of Social and Policy Issues Implementasi Kebijakan Sistem Zonasi Dalam Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB)*. 2.
- Setyarini, E. A., Niman, S., & Parulian, T. S. (2025). *Prevalensi Masalah Emosional : Stres , Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut*. 4(1), 21–27.
- Zaman, B., Ridha, M. Al, Sari, N., Munawwarah, K., Husna, N., & Rabial, J. (2024). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Kesehatan Jiwa Masyarakat*. 2, 355–364.