

Mental Health Support Program for Adolescents at SMK Mardhika

Program Dukungan Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Mardhika

Anna Mariani Kartasasmita, Amanda Putri Fera, Alfiyyah Sarah Farida, Rizki Setiyawan

Universitas Binawan
Jl. Dewi Sartika No.25-30, Jakarta Timur, Indonesia

Email: annakartas@binawan.ac.id

Abstract - This mental health support program aimed to improve students' mental health awareness and coping skills at SMK Mardhika, East Jakarta. Many students experienced stress and low motivation due to unequal treatment between classes, making the program urgent to support their emotional well-being. The school partnered by providing facilities and coordinating participants. Activities included briefing, pre-test, group counseling, psychoeducation, ice breaking, and post-test evaluation using the DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) instrument. The results showed a positive change, with students in the "normal" category increasing from 51.7% to 72.4%. Participants reported feeling more confident, expressive, and emotionally balanced. The school plans to sustain this effort through peer support groups and regular counseling. The activity effectively created a more inclusive and supportive school environment.

Keywords: Mental Health, Psychoeducation, Group Counseling

Abstrak – Kegiatan program dukungan kesehatan mental ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan kemampuan koping siswa di SMK Mardhika, Jakarta Timur. Banyak siswa mengalami stres dan rendah motivasi belajarnya akibat perlakuan yang tidak setara antar kelas, sehingga program ini menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka. Pihak sekolah berperan sebagai mitra dengan menyediakan fasilitas dan mengoordinasikan peserta. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu *briefing*, *pre-test*, konseling kelompok, psikoedukasi, *ice breaking*, serta *post-test* menggunakan instrumen DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scales*). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan positif, dengan kategori "normal" naik dari 51,7% menjadi 72,4%. Peserta merasa lebih percaya diri, terbuka, dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Sekolah berencana melanjutkan upaya ini melalui kelompok dukungan sebaya dan sesi konseling rutin. Kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Psikoedukasi, Konseling Kelompok

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi perhatian serius akibat meningkatnya jumlah gangguan psikologis di seluruh dunia. Di Indonesia, lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental, dan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi [1]. Situasi ini menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik dan sosial yang beragam. Siswa dengan gejala depresi parah 26,59 kali lebih mungkin memiliki pikiran bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak mengalami gejala depresi [2]. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dukungan psikologis yang mendesak di lingkungan sekolah.

Masalah utama yang teridentifikasi di SMK Mardhika berasal dari diskriminasi berdasarkan kelas yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Siswa di kelas tertentu mendapatkan lebih banyak perhatian dan keistimewaan, sementara yang lain merasakan perasaan diabaikan dan inferior, yang menyebabkan stres dan motivasi belajar yang rendah [3]. Perlakuan tidak adil ini menimbulkan gangguan emosional, isolasi sosial, dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, kurangnya kesadaran dan akses terbatas terhadap informasi mengenai kesehatan mental membuat siswa sulit mengelola emosi mereka secara efektif [4].

Masalah ini mendesak karena stres berkepanjangan dan emosi negatif dapat meningkatkan risiko mengembangkan gangguan mental dan kecenderungan bunuh diri [5]. Sekolah

diharapkan menjadi ruang yang aman dan mendukung bagi siswa, namun stigma dan diskriminasi sering kali mencegah remaja untuk membahas perjuangan mental mereka secara terbuka. Oleh karena itu, intervensi diperlukan untuk meningkatkan informasi mengenai kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong kesejahteraan emosional di kalangan siswa [6].

SMK Mardhika, yang berlokasi di Jakarta Timur, menjadi mitra utama dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Berdasarkan pengamatan awal dan konsultasi dengan konselor sekolah, banyak siswa, terutama dari Jurusan Manajemen Perkantoran (MP), menunjukkan gejala stres, kecemasan, dan motivasi akademik yang rendah. Sekolah setuju untuk berpartisipasi dengan menyediakan fasilitas, mempersiapkan peserta, dan mendukung kelangsungan program melalui sesi konseling lanjutan.

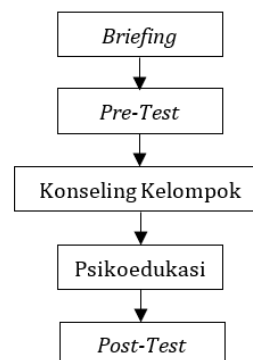
Untuk mengatasi tantangan ini, program dirancang menggunakan konseling kelompok dan psikoedukasi yang berfokus pada manajemen stres dan dukungan teman sebaya. Pelaksanaan dimulai dengan *pre-test* menggunakan instrumen DASS-21, dilanjutkan dengan sesi konseling kelompok dan psikoedukasi, dan diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi kondisi psikologis siswa. Tujuan utama program ini adalah meningkatkan kesadaran tentang masalah kesehatan mental, mengurangi stigma, menciptakan lingkungan teman sebaya yang mendukung, dan memperkuat mekanisme koping di kalangan remaja.

Keunikan kegiatan ini terletak pada integrasi psikoedukasi dan konseling kelompok yang didukung oleh alat penilaian psikologis yaitu DASS-21 dalam bentuk digital menggunakan *Google Forms*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dan konseling kelompok secara efektif meningkatkan kesejahteraan mental remaja [7][8]. Namun, program ini secara unik menggabungkan konseling kelompok dan dukungan teman sebaya untuk mengatasi diskriminasi berbasis kelas di sekolah. Oleh karena itu, kegiatan ini berkontribusi dalam mempromosikan lingkungan sekolah yang inklusif, bebas stigma, dan sehat secara emosional bagi remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Program PKM ini dilaksanakan di SMK Mardhika, Jakarta Timur, pada tanggal 14 Desember 2023, melibatkan 29 siswa dari Jurusan Manajemen Perkantoran (MP) yang menunjukkan tanda-tanda stres, kecemasan, atau motivasi rendah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan

keterampilan *coping* melalui tahap-tahap terstruktur: *briefing*, *pre-test*, konseling kelompok, psikoedukasi, *ice breaking*, dan evaluasi *post-test*. Pihak sekolah mendukung program ini dengan menyiapkan fasilitas, memilih peserta, dan memastikan sesi konseling lanjutan untuk menjaga kesejahteraan emosional siswa (Gambar 1).



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM di SMK Mardhika berjalan lancar dan mendapatkan tanggapan positif dari siswa dan guru. Kegiatan dimulai dengan sesi *briefing* untuk menjelaskan tujuan, prosedur, dan hasil yang diharapkan. Siswa menunjukkan antusiasme dan rasa ingin tahu tentang cara pengelolaan stres. Disampaikan bahwa membangun hubungan baik sejak awal membantu menciptakan lingkungan yang aman untuk ekspresi diri, dan kepercayaan awal meningkatkan partisipasi dalam konseling [9].

Pre-test menggunakan DASS-21 melalui *Google Forms* dilakukan untuk mengukur kondisi psikologis siswa (Gambar 2). Hasil menunjukkan bahwa 51,7% peserta berada dalam kategori normal, sementara sisanya mengalami stres ringan hingga berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mencatat bahwa siswa SMK sering mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi [10].

Aktivitas utama adalah sesi konseling kelompok, di mana siswa dibagi menjadi tiga kelompok kecil yang dipandu oleh fasilitator (Gambar 3). Mereka mendiskusikan tantangan emosional, sumber stres, dan strategi koping melalui berbagi pengalaman antar teman. Awalnya, beberapa siswa malu-malu, tetapi mereka secara bertahap menjadi lebih terbuka dan saling mendukung. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menemukan bahwa konseling kelompok meningkatkan kesadaran diri dan respons emosional yang adaptif [11].



Gambar 2. Peserta Mengisi *Pre-Test*



Gambar 4. Psikoedukasi



Gambar 3. Konseling Kelompok 1 dan 3



Gambar 5. Peserta Mengisi *Post-Test*

Sesi psikoedukasi berikutnya berfokus pada manajemen stres dan regulasi emosi melalui diskusi interaktif dan refleksi singkat (Gambar 4). Siswa belajar teknik praktis untuk mengelola emosi dan menyeimbangkan rutinitas belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa pendidikan psikologis meningkatkan ketahanan di kalangan remaja [12].

Aktivitas *ice breaking* dimasukkan untuk menyegarkan fokus dan mempertahankan keterlibatan kelompok. Siswa tampak lebih rileks dan kooperatif setelahnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, aktivitas interaktif selama konseling membantu mempertahankan perhatian dan membangun koneksi kelompok [7]. Pada akhir sesi, siswa mengisi *post-test* menggunakan instrumen DASS-21 yang sama (Gambar 5). Hasilnya menunjukkan perbaikan kondisi psikologis yang signifikan, dengan lebih banyak siswa berpindah ke kategori normal dan lebih sedikit siswa melaporkan stres sedang atau berat. Ringkasan hasil *pre-test* dan *post-test* ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
Normal	51,7%	72,4%	+20,7%
Ringan	20,7%	17,2%	-3,5%
Sedang	17,2%	10,3%	-6,9%
Berat	6,9%	0%	-6,9%
Sangat Berat	0%	0%	0%

Data menunjukkan dampak positif yang jelas yaitu persentase siswa dalam kategori normal meningkat sebesar 20,7%, sementara tingkat sedang dan berat menurun. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara psikoedukasi dan konseling kelompok secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan pengendalian emosi. Temuan serupa dilaporkan oleh peneliti sebelumnya yang menemukan bahwa psikoedukasi dengan dukungan teman sebaya memperkuat kesehatan mental remaja [8].

4. PENUTUP

Program Dukungan Kesehatan Mental di SMK Mardhika berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Melalui tahap-tahap terstruktur, peserta menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam tingkat stres, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan kategori normal dari 51,7% menjadi 72,4%. Siswa menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, mendukung teman sebaya, dan menerapkan strategi koping dalam kehidupan akademik sehari-hari. Guru juga melaporkan peningkatan motivasi dan perilaku positif di antara peserta setelah program.

Hasil luar biasa dari kegiatan ini terletak pada pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung secara psikologis, di mana pembicaraan tentang kesehatan mental tidak lagi dipandang negatif. Kombinasi konseling kelompok dan psikoedukasi terbukti efektif dalam membangun ketahanan dan empati di antara siswa. Untuk pengembangan di masa depan, sekolah berencana melanjutkan inisiatif ini melalui kelompok dukungan teman sebaya, sesi konseling berkala yang terintegrasi ke dalam kegiatan siswa. Disarankan agar program serupa direplikasi di sekolah lain untuk mempromosikan kesadaran kesehatan mental jangka panjang dan kesejahteraan emosional di kalangan remaja.

PENGHARGAAN

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini terlaksana berkat kerja sama dengan SMK Mardhika yang telah memberikan dukungan penuh berupa fasilitas, waktu, serta keterlibatan aktif para siswa selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling SMK Mardhika atas koordinasi dan pendampingannya selama pelaksanaan program. Penghargaan diberikan pula kepada tim pelaksana kegiatan dan mahasiswa prodi Psikologi Universitas Binawan yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. N. Azizah, "RI Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental," *DetikHealth*, 2023. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7044626/ri-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>
- [2] K. F. Riziana, F. Fatmawati, and A. Darmawan, "Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas," *J. Med. Stud.*, vol. 3, no. 1, pp. 39–47, 2023,
- [3] Gusmunardi, R. Sarfika, and Heppi Sasmita, "Faktor Resiko Dan Faktor Protektif Resiko Bunuh Diri Pada Remaja," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 13, no. 4, 2023,
- [4] K. Melisa, Sumarno, and F. A. Putra, "Menyingkap Akar Masalah: Analisis Faktor Pemicu Bunuh Diri di Lingkungan Kampus: Menyingkap Akar Masalah: Analisis Faktor Pemicu Bunuh Diri di Lingkungan ...," *Technoscience*, no. November, 2024,
- [5] N. S. Yasyfi and D. Lestari, "Correlation Between the Level of Stress With the Emergence of Suicide Ideation in Sma ' X ' Students in Banyumas Regency," *Med. Heal. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 112–121, 2022.
- [6] D. Savitri, "Tips Pengelolaan Stres Akademik Menurut Pakar Unair, Ada Saran untuk Dosen," *DetikEdu*, 2023. <https://www.detik.com/edu/edutainment/d-7050354/tips-pengelolaan-stres-akademik-menurut-pakar-unair-ada-saran-untuk-dosen>
- [7] I. S. Sukamto, L. D. Sigalingging, A. L. Hanum, A. F. Subekti, R. Azizah, and R. S. Wulandari, "Psikoedukasi kesehatan mental pada kelas xi sma al-islam 1 surakarta sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat," *Semar J. Sos. dan Pengabd. Masy.*, 3 : 1–9, 2025.
- [8] V. K. Nisa, K. C. Tak, H. Izdiyar, M. A. Setiawan, and A. Damayanti, "Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp Negeri 16 Gresik," *J. Abdi Insa.*, vol. 12, no. 3, pp. 1199–1211, 2025, doi: 10.29303/abdiinsani.v12i3.2456.
- [9] H. Pransiska, "Komunikasi Terapeutik Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Percaya Diri Klien Di Rumah Psikologi Excellent," 2025.
- [10] T. Indriani, "Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021," *Ristekdik J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2021
- [11] R. S. N. Nurjanah, E. S. Setianingsih, and D. Maulia, "Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Pemahaman Kesehatan Mental Siswa," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 53–61, 2025,
- [12] H. D. Herbowo, "Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian," *Semin. Nas. Bimbing. Konseling Undana*, vol. 2, no. 1, pp. 113–133, 2024