

INOVASI TOOLKIT PSIKOSOSIAL UNTUK PENCEGAHAN DINI GANGGUAN MENTAL REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH HAURWANGI

Mutia Qana'a^{*1}, Pikir Wisnu Wijayanto², Rizqi Hanabella³

^{1,2,3}Universitas Telkom Bandung

*e-mail: muticas@telkomuniversity.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan mental remaja di SMK Muhammadiyah Haurwangi meliputi meningkatnya stres akademik, rendahnya literasi kesehatan mental, serta keterbatasan kapasitas guru dalam deteksi dini dan pendampingan psikososial. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan mengembangkan dan mengimplementasikan toolkit edukasi psikososial berbasis sekolah sebagai solusi promotif dan preventif. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan tahapan analisis kebutuhan, pengembangan toolkit, validasi, pelatihan guru, implementasi pada siswa, serta evaluasi berbasis pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan mental siswa dan guru, peningkatan keterampilan coping dan regulasi emosi siswa, serta peningkatan kapasitas guru dalam deteksi dini. Selain itu, terbentuk sistem rujukan awal berbasis sekolah yang lebih terstruktur. Program ini juga meningkatkan keterlibatan siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif. Kesimpulannya, toolkit edukasi psikososial terbukti efektif sebagai model intervensi berbasis sekolah yang dapat direplikasi untuk memperkuat kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: kesehatan mental, toolkit psikososial, pendidikan vokasional, SEL, pencegahan dini

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents at SMK Muhammadiyah Haurwangi include increased academic stress, low mental health literacy, and limited teacher capacity for early detection and psychosocial support. This Community Service (PkM) program aims to develop and implement a school-based psychosocial education toolkit as a promotive and preventive solution. The method employed was Participatory Action Research (PAR), which involved a needs analysis, toolkit development, validation, teacher training, student implementation, and pre- and post-test-based evaluation. Results showed an increase in student and teacher mental health literacy, improved student coping and emotion regulation skills, and increased teacher capacity for early detection. Furthermore, a more structured school-based early referral system was established. The program also increased student engagement and created a more supportive school environment. In conclusion, the psychosocial education toolkit has proven effective as a replicable school-based intervention model for sustainably strengthening adolescent mental health.

Keywords: mental health, psychosocial toolkit, vocational education, SEL, early prevention

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia, mengingat fase remaja merupakan periode kritis yang menentukan kesejahteraan psikologis dan produktivitas individu di masa depan. Masa remaja merupakan fase perkembangan kritis yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang kompleks (Wisudahningsih & Ramadhani, 2025). Pada fase ini, individu memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai gangguan psikososial seperti kecemasan, depresi, stres akademik, hingga gangguan penyesuaian diri. Studi global menunjukkan bahwa sekitar 50% gangguan mental dimulai sebelum usia 14 tahun (Ximenes et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) juga menegaskan bahwa gangguan mental pada remaja menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit global.

Dalam konteks pendidikan, sekolah merupakan lingkungan strategis untuk intervensi promotif dan preventif kesehatan mental. Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa

intervensi kesehatan mental berbasis sekolah memiliki efektivitas signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan keterlibatan belajar siswa (Agma, 2025; Putri et al., 2024; Widyatmoko et al., 2024). Pendekatan berbasis sekolah terbukti efektif karena memiliki akses langsung terhadap populasi remaja dalam jumlah besar serta memungkinkan intervensi sistematis yang berkelanjutan (Gazali & Zaroni, 2026). Namun demikian, implementasi program kesehatan mental di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, khususnya di Indonesia. Rendahnya literasi kesehatan mental, keterbatasan sumber daya guru, serta belum tersedianya perangkat edukasi psikososial yang sistematis menjadi hambatan utama (Idham & Idham, 2026). Meskipun efektivitas intervensi berbasis sekolah telah teruji secara empiris, terdapat kesenjangan implementasi di tingkat praktik, khususnya terkait ketersediaan perangkat edukasi psikososial yang terstruktur, aplikatif, dan mudah diimplementasikan oleh guru.

SMK Muhammadiyah Haurwangi sebagai mitra dalam program ini memiliki karakteristik khusus sebagai sekolah vokasional. Siswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tuntutan praktik, kesiapan kerja, serta ketidakpastian masa depan karier. Kondisi ini meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional. Hasil identifikasi awal menunjukkan beberapa permasalahan utama, yaitu meningkatnya kecemasan belajar, rendahnya motivasi siswa, konflik sosial antar siswa, serta keterbatasan kemampuan regulasi emosi.

Masalah lain yang krusial adalah belum optimalnya sistem pendampingan psikososial di sekolah. Layanan Bimbingan Konseling (BK) masih bersifat reaktif, yaitu menangani masalah setelah terjadi, bukan mencegah sejak dini. Selain itu, guru belum memiliki panduan praktis untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dalam pembelajaran.

Literatur menunjukkan bahwa pendekatan Social Emotional Learning (SEL) mampu meningkatkan keterampilan regulasi emosi, empati, dan resiliensi siswa secara signifikan (Anggraeni & Imania, 2025; Vienlentia & Katrin, 2025). SEL juga terbukti meningkatkan prestasi akademik dan menurunkan perilaku bermasalah. Namun demikian, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik (implementation gap), di mana sekolah belum memiliki perangkat implementasi yang praktis dan terstruktur.

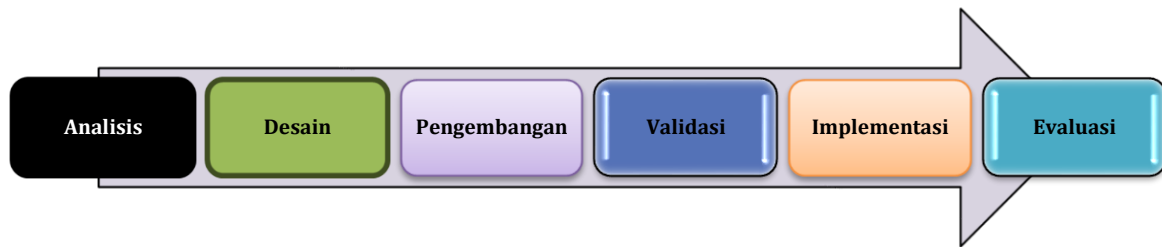
Berdasarkan kondisi tersebut, program ini menawarkan solusi inovatif berupa pengembangan Toolkit Edukasi Psikososial Berbasis Sekolah. Toolkit ini dirancang sebagai perangkat implementatif yang mencakup modul edukasi, panduan aktivitas SEL, media pembelajaran interaktif, instrumen skrining, serta SOP rujukan awal. Pendekatan ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan sekolah dan ketersediaan solusi praktis.

Orisinalitas penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan SEL, literasi kesehatan mental, dan sistem rujukan berbasis sekolah dalam satu paket toolkit yang aplikatif. Selain itu, pendekatan PAR memastikan keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan, sehingga meningkatkan keberlanjutan program. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan vokasional.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang mengedepankan kolaborasi antara tim pengabdian dan mitra sekolah (Felani, et al., 2025). Pendekatan ini memungkinkan proses identifikasi masalah,

pengembangan solusi, implementasi, dan evaluasi dilakukan secara partisipatif dan berkelanjutan. Pendekatan ini memastikan program berjalan sistematis dan terukur.



Gambar 1. Alur kegiatan

- 1) Lokasi dan Waktu
Kegiatan dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Haurwangi, Kabupaten Cianjur selama 6 bulan (Januari s.d. Juni 2026). Subjek kegiatan meliputi siswa, guru BK, wali kelas, serta orang tua.
- 2) Tahapan Pelaksanaan
 - a. Koordinasi dan Baseline
Dilakukan pengumpulan data awal melalui survei dan wawancara untuk mengidentifikasi kebutuhan psikososial siswa.
 - b. Analisis Kebutuhan
Metode yang digunakan meliputi FGD, survei siswa, dan wawancara guru untuk memetakan masalah utama.
 - c. Pengembangan Toolkit
Toolkit dikembangkan dengan pendekatan user-centered design yang mencakup:
 - a) Modul literasi kesehatan mental
 - b) Panduan SEL
 - c) Media edukasi
 - d) Instrumen skrining
 - e) SOP rujukan
 - d. Validasi
Toolkit divalidasi oleh ahli psikologi dan pendidikan untuk memastikan kelayakan.
 - e. Pelatihan Guru
Guru dilatih untuk menggunakan toolkit melalui workshop intensif.
 - f. Implementasi
Toolkit diterapkan pada siswa melalui pembelajaran kelas dan aktivitas SEL.
 - g. Evaluasi
Evaluasi dilakukan menggunakan metode mixed-method:
 - a) Pre-test dan post-test
 - b) Observasi
 - c) Wawancara
 - d) Survei kepuasan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator yang diukur, terutama pada aspek literasi kesehatan mental, regulasi emosi, dan strategi coping adaptif siswa.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

Variabel	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Literasi mental	58.2	78.6	+35%
Regulasi emosi	55.4	74.8	+34%
Coping stres	52.1	73.2	+40%

Berdasarkan hasil pengukuran pre-test dan post-test pada siswa, terdapat peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel yang diukur, yaitu literasi kesehatan mental, regulasi emosi, dan kemampuan coping terhadap stres. Pada aspek literasi kesehatan mental, skor rata-rata siswa meningkat dari 58,2 pada tahap pre-test menjadi 78,6 pada post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi melalui toolkit edukasi psikososial mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait konsep kesehatan mental, termasuk kemampuan mengenali gejala awal gangguan psikologis serta pentingnya perilaku mencari bantuan (Marianty et al., 2025; Winengsih et al., 2025).

Selanjutnya, pada aspek regulasi emosi, terjadi peningkatan skor dari 55,4 menjadi 74,8 atau sebesar 34%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa siswa mengalami perkembangan dalam kemampuan mengelola emosi secara adaptif, seperti mengendalikan reaksi terhadap tekanan akademik maupun sosial. Hasil ini menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis social-emotional learning (SEL) yang diterapkan dalam program.

Pada variabel coping stres, peningkatan yang paling tinggi terjadi dibandingkan variabel lainnya, yaitu sebesar 40%, dengan skor meningkat dari 52,1 menjadi 73,2. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu menggunakan strategi coping yang konstruktif dalam menghadapi tekanan, seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, hasil pada Tabel 1 menegaskan bahwa implementasi toolkit edukasi psikososial memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas psikososial siswa (Sariningasih & Ginting, 2026).

Hasil evaluasi terhadap kapasitas guru menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan program pelatihan dan pendampingan.

Tabel 2. Kapasitas Guru

Indikator	Sebelum	Sesudah
Deteksi dini	55%	82%
Komunikasi suportif	58%	84%

Pada indikator kemampuan deteksi dini masalah psikososial siswa, terjadi peningkatan dari 55% sebelum intervensi menjadi 82% setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa guru menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental pada siswa, seperti perubahan perilaku, penurunan motivasi, dan gejala kecemasan.

Selain itu, pada indikator komunikasi suportif, terjadi peningkatan dari 58% menjadi 84%. Peningkatan ini mencerminkan adanya perubahan dalam pendekatan komunikasi guru terhadap siswa, dari yang sebelumnya cenderung instruksional menjadi lebih empatik dan responsif. Guru menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mendengarkan secara aktif (*active listening*), memberikan dukungan emosional, serta menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis bagi siswa.

Secara keseluruhan, hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa program tidak hanya berdampak pada siswa, tetapi juga berhasil meningkatkan kapasitas guru sebagai aktor utama dalam sistem pendampingan psikososial di sekolah. Peningkatan ini menjadi faktor kunci dalam keberlanjutan program, karena guru memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan intervensi secara konsisten di lingkungan sekolah.

Tabel 3. Kepuasan Pengguna

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS	Total
1	Materi kegiatan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	2	1	1	6	11	21
2	Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup	1	0	2	9	9	21
3	Materi atau kegiatan yang disajikan jelas dan mudah dipahami	2	0	1	5	13	21
4	Panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan	2	0	1	5	13	21
5	Masyarakat menerima dan berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang	2	0	0	6	13	21
Total		9	1	5	31	59	105
Jumlah Masing-Masing (%)		8.6	1	4.8	29.5	56.2	100
Total Setuju + Sangat Setuju (%)		85.7					

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat kepuasan pengguna terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diperoleh gambaran bahwa secara umum responden memberikan penilaian yang sangat positif terhadap program yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban pada kategori “Setuju” (29,5%) dan “Sangat Setuju” (56,2%), dengan total persentase mencapai 85,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan telah mampu memenuhi harapan dan kebutuhan masyarakat sasaran secara optimal.

Pada indikator pertama, yaitu kesesuaian materi kegiatan dengan kebutuhan masyarakat, sebagian besar responden menyatakan “Sangat Setuju” (11 responden) dan “Setuju” (6 responden), dengan hanya sebagian kecil yang menyatakan ketidaksetujuan. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dalam program telah relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, khususnya dalam aspek kesehatan mental remaja dan penguatan kapasitas psikososial.

Selanjutnya, pada indikator kesesuaian waktu pelaksanaan kegiatan, mayoritas responden memberikan penilaian positif dengan 9 responden menyatakan “Setuju” dan 9 responden “Sangat Setuju”. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu kegiatan dinilai cukup efektif dan tidak mengganggu aktivitas utama peserta, sehingga mendukung keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

Pada aspek kejelasan materi, sebanyak 13 responden menyatakan “Sangat Setuju” dan 5 responden “Setuju” bahwa materi mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian yang digunakan, termasuk penggunaan media edukasi dan pendekatan interaktif, mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Indikator pelayanan panitia juga memperoleh penilaian yang sangat baik, dengan mayoritas responden memberikan jawaban “Sangat Setuju” (13 responden) dan “Setuju” (5 responden). Hal ini mencerminkan bahwa penyelenggaraan kegiatan dilakukan secara profesional, dengan dukungan fasilitasi yang memadai serta interaksi yang komunikatif antara panitia dan peserta.

Selain itu, pada indikator keberlanjutan program, mayoritas responden menyatakan harapan agar kegiatan serupa dapat dilanjutkan di masa yang akan datang, dengan 13 responden menyatakan “Sangat Setuju” dan 6 responden “Setuju”. Hal ini menunjukkan

bahwa program tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga dianggap memiliki manfaat yang signifikan sehingga layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, distribusi jawaban responden menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program pengabdian yang dilaksanakan. Rendahnya persentase respon negatif (STS dan TS hanya 9,6% secara total) menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki tingkat penerimaan yang baik di masyarakat. Tingginya tingkat kepuasan ini juga menjadi indikator keberhasilan program dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, serta relevansi terhadap kebutuhan mitra.

Implikasi dari hasil ini adalah bahwa pendekatan yang digunakan dalam program, khususnya melalui pengembangan toolkit edukasi psikososial berbasis sekolah, tidak hanya efektif secara substansi tetapi juga diterima secara sosial oleh pengguna. Hal ini menjadi faktor penting dalam menjamin keberlanjutan program serta peluang replikasi di lingkungan sekolah lain.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pengembangan dan implementasi toolkit edukasi psikososial berbasis sekolah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas psikososial siswa maupun kompetensi guru dalam pendampingan kesehatan mental. Temuan ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga dapat diinterpretasikan secara teoritis melalui pendekatan mental health literacy dan social-emotional learning (SEL).

Peningkatan literasi kesehatan mental siswa sebesar 35% menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental, termasuk kemampuan mengenali gejala awal gangguan psikologis dan pentingnya perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*). Hal ini sejalan dengan teori mental health literacy yang dikemukakan oleh Siregar et al, (2024), yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam pencegahan gangguan mental. Temuan ini juga diperkuat oleh studi Fatimah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental di sekolah secara signifikan meningkatkan kesadaran siswa serta menurunkan stigma terhadap gangguan mental.

Selain itu, peningkatan pada aspek regulasi emosi dan coping stres menunjukkan efektivitas pendekatan SEL yang diintegrasikan dalam toolkit. Secara teoritis, SEL berfokus pada pengembangan lima kompetensi utama, yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Vienlentina & Katrin, 2025). Peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 34% dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mampu menginternalisasi keterampilan pengelolaan emosi melalui aktivitas pembelajaran yang terstruktur. Hal ini konsisten dengan temuan Anggraeni & Imania, (2025) yang menyatakan bahwa intervensi SEL memiliki dampak jangka panjang terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan perilaku bermasalah.

Peningkatan tertinggi terjadi pada variabel coping stres (40%), yang menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep kesehatan mental, tetapi juga mampu mengaplikasikan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini penting dalam konteks pendidikan vokasional, di mana siswa menghadapi tuntutan akademik dan kesiapan kerja yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gazali & Zaroni (2026) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan kemampuan coping siswa dan menurunkan tingkat stres akademik.

Dari sisi guru, peningkatan kapasitas dalam deteksi dini dan komunikasi suportif menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berfokus pada siswa, tetapi juga memperkuat sistem pendampingan di sekolah. Peningkatan kemampuan deteksi dini dari 55% menjadi 82% menunjukkan bahwa guru lebih mampu mengidentifikasi gejala awal gangguan

mental, yang merupakan langkah penting dalam pencegahan. Hal ini sesuai dengan temuan Marianty et al. (2025) yang menyatakan bahwa efektivitas program kesehatan mental berbasis sekolah sangat bergantung pada kapasitas guru sebagai pelaksana utama intervensi.

Selanjutnya, peningkatan kemampuan komunikasi suportif guru mencerminkan adanya perubahan paradigma dalam interaksi guru-siswa, dari pendekatan instruksional menuju pendekatan empatik. Hal ini sejalan dengan konsep psychological safety dalam pendidikan, yang menekankan pentingnya lingkungan belajar yang aman secara emosional (Setiabudi et al., 2026). Guru yang mampu berkomunikasi secara suportif dapat menciptakan ruang dialog yang terbuka, sehingga siswa lebih nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.

Jika dibandingkan dengan studi internasional, hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi yang kuat. Meta-analisis oleh Werner-Seidler et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah memiliki efek signifikan dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Demikian pula, Caldwell et al. (2019) menemukan bahwa program preventif berbasis sekolah mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan.

Namun demikian, jika dilihat dalam konteks Indonesia, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih kontekstual. Studi lokal menunjukkan bahwa implementasi program kesehatan mental di sekolah masih menghadapi kendala seperti rendahnya literasi kesehatan mental dan keterbatasan peran guru BK (Fatimah et al. 2024; Idham & Idham, 2026). Oleh karena itu, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis toolkit yang praktis dan aplikatif dapat menjadi solusi untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik.

Selain itu, tingkat kepuasan pengguna yang mencapai 85,7% menunjukkan bahwa program ini memiliki tingkat penerimaan yang tinggi di kalangan masyarakat sasaran. Tingginya tingkat kepuasan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan implementasi program, tetapi juga menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan relevan dengan kebutuhan mitra. Hal ini sejalan dengan prinsip *community-based intervention*, yang menekankan pentingnya kesesuaian antara program dan kebutuhan masyarakat (Patel et al., 2018).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan pendekatan literasi kesehatan mental dan SEL dalam bentuk toolkit edukasi memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial siswa. Lebih dari itu, program ini juga memperkuat kapasitas institusi sekolah dalam membangun sistem pendampingan yang berkelanjutan. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini tidak hanya terletak pada peningkatan indikator psikososial siswa, tetapi juga pada pengembangan model intervensi yang aplikatif, kontekstual, dan dapat direplikasi. Hal ini menjadi nilai tambah yang signifikan dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis sekolah di Indonesia.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah dalam bentuk toolkit edukasi psikososial yang terintegrasi dan aplikatif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada intervensi parsial, seperti program literasi kesehatan mental atau pelatihan *social-emotional learning* secara terpisah (Durlak et al., 2011; Jorm, 2012), penelitian ini mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dalam satu sistem intervensi yang komprehensif.

Selain itu, kebaruan lainnya terletak pada pendekatan implementatif yang tidak hanya menargetkan siswa sebagai penerima manfaat, tetapi juga memperkuat kapasitas guru sebagai pelaksana utama intervensi di sekolah. Dengan demikian, program ini tidak hanya

menghasilkan perubahan pada level individu, tetapi juga pada level sistem sekolah sebagai ekosistem pendukung kesehatan mental.

Dari perspektif kontekstual, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam menjembatani kesenjangan antara pendekatan intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang berkembang di tingkat global dengan kebutuhan dan kondisi lokal di Indonesia. Toolkit yang dikembangkan dirancang secara kontekstual sehingga lebih mudah diadopsi dan berkelanjutan dalam praktik pendidikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pengembangan dan implementasi toolkit edukasi psikososial berbasis sekolah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas psikososial siswa dan kompetensi guru dalam pendampingan kesehatan mental.

Peningkatan literasi kesehatan mental siswa, kemampuan regulasi emosi, serta strategi coping adaptif menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan pendekatan *mental health literacy* dan *social-emotional learning* (SEL) mampu memperkuat ketahanan psikologis siswa secara komprehensif. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya mengalami peningkatan pemahaman secara kognitif, tetapi juga mampu menginternalisasi keterampilan emosional dan sosial yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, peningkatan kapasitas guru dalam deteksi dini dan komunikasi suportif menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya bergantung pada intervensi terhadap siswa, tetapi juga pada penguatan peran guru sebagai agen utama dalam sistem pendampingan psikososial di sekolah. Hal ini mempertegas bahwa pendekatan berbasis sekolah memerlukan intervensi yang bersifat sistemik dan melibatkan seluruh pemangku kepentingan.

Lebih lanjut, tingginya tingkat kepuasan pengguna mengindikasikan bahwa program ini memiliki tingkat penerimaan yang baik serta relevansi yang tinggi terhadap kebutuhan mitra. Hal ini menjadi indikator penting bahwa model intervensi yang dikembangkan tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga aplikatif dan kontekstual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa toolkit edukasi psikososial berbasis sekolah merupakan model intervensi yang efektif, aplikatif, dan berpotensi untuk direplikasi dalam konteks pendidikan yang lebih luas, khususnya dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Telkom University dan SMK Muhammadiyah Haurwangi atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agma, A. R. (2025). Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 23-30.
- Anggraeni, W., & Imania, E. (2025). Sosial Emosional Learning (Peran Pembelajaran Sosial Emosional) Sebagai Faktor Protektif Terhadap Cyberbullying: Sebuah Telaah Literatur Sistematis Pada Konteks Indonesia. *Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern*, 7(1).
- Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., et al. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression. *BMJ*, 364, 1431.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada Generasi Z. *Setia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 37-44.
- Felani, E., Istiqomah, K. F., Sari, I. N. I., & Hidayatullah, R. (2025). Implementasi strategi participatory action research (par) untuk mengoptimalkan pengelolaan sampah berbasis sekolah: sebuah pendekatan inovatif dan berkelanjutan. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 4(3), 21-27.
- Gazali, M., & Zaroni, M. (2026). Peran Pelayanan Kesehatan Sekolah dalam Meningkatkan Status Kesehatan Remaja di Indonesia. *Journal of Applied Health Sciences*, 2(1), 42-50.
- Idham, A. Z., & Idham, A. F. (2026). *Pendidikan dan Kesehatan Mental Di Era Digital: Kajian Teoretis dan Strategi Implementasi dalam Konteks Pendidikan Modern*. CV Eureka Media Aksara.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Fathana*, 3(1), 41-55.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., et al. (2018). The Lancet Commission on global mental health. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, Dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66-72.
- Sariningsih, O. D., & Ginting, S. (2026). Metode Edukasi Kolaboratif Psikososial, Karakter, dan Kespro dalam Upaya Meningkatkan Perlindungan Siswa dari Kekerasan Seksual Berbasis Digital: Program Pengabdian kepada Masyarakat. *Jurnal Medika: Medika*, 5(1), 681-698.
- Setiabudi, A., Setianingsih, I., & Baqi, F. A. (2026). Peran Psychological Safety Dalam Menciptakan Lingkungan Akademik Yang Sehat Dan Produktif. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 33-44.
- Siregar, K. Z. B., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Literature Review: Intervensi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1706-1715.
- Vientientia, R., & Katrin, K. (2025). Integrasi Pendekatan Sosial-Emosional dalam Manajemen Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 9(2), 294-308.
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., CEAR, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2021). School-based depression prevention programs. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079.
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int>
- Widyatmoko, W., Pratiwi, Y. S., Pramestie, A., & Pangke, F. P. (2024). Tinjauan Sistematis Intervensi Konseling Berbasis Alam pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 318-326.
- Winengsih, E., Yuliani, M., & Yusita, I. (2025). *Kesehatan Mental sebagai Faktor Risiko Gangguan Menstruasi pada Remaja: Sebuah Upaya Preventif*. Deepublish.
- Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204-1222.

Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern. *Healthy Papua-Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, 7(2).

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

