ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

Mengenali Diri dan Mengungkapkan Emosi melalui Psikoedukasi di SMA Negeri 16 Samarinda

Muhammad Faisal[1], Achmad Basith As Syahada[1], Nurul Arifa[1], Balqis Athifah[1], Melisa Anggraini[1], Khalisah Luna Namira[1], Intan Nuraini[1], Sutrisno[2], Syarifudin[1]

[1]Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia
[2]SMA Negeri 16 Samarinda, Samarinda, Indonesia
Corresponding Author: mhdfaisall479@gmail.com

Info Artikel Diterima: 25/07/2026 Direvisi: 26/08/2026 Disetujui: 09/09/2026

Abstract. *Mental health is an important aspect of adolescent development and learning. An initial assessment of 54 students at SMA Negeri 16 Samarinda showed that 59.3% of students frequently experienced emotional exhaustion, 53.7% experienced excessive anxiety or worry, and 50.0% felt less confident in their abilities. Students also showed a tendency to suppress problems and were not yet optimal in expressing emotions and seeking support. This community service activity aimed to improve students' understanding and skills in recognizing emotions, expressing feelings in healthy ways, and seeking support. The activity was conducted through psychoeducation with the theme "Nggak Harus Dipendam: Mengenali Diri, Mengungkapkan Emosi, dan Mencari Dukungan" in an interactive seminar involving approximately 50 students. Evaluation was conducted using online pre-test and post-test questionnaires. The results showed improvements across all measured indicators. The greatest increase was found in healthy emotional expression, from 47.1% to 92.9%, perception of sharing feelings, from 72.5% to 97.6%, and understanding of the impact of suppressing emotions, from 76.5% to 97.6%. These findings indicate that psychoeducation can improve students' understanding of emotional awareness and regulation and encourage openness in seeking support. Follow-up activities should focus on strengthening mental health literacy and emotional regulation skills through continuous guidance involving school counselors, parents, and peers.*

Keywords: *Mental health, Psychoeducation, Emotions, Emotional expression, Social support, Adolescents.*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan dan proses pembelajaran remaja. Hasil asesmen awal terhadap 54 siswa SMA Negeri 16 Samarinda menunjukkan bahwa 59,3% siswa sering mengalami kelelahan emosional, 53,7% mengalami kecemasan atau kekhawatiran berlebihan, dan 50,0% merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, ditemukan kecenderungan siswa memendam masalah dan belum optimal dalam mengungkapkan emosi serta mencari dukungan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengenali emosi, mengungkapkan perasaan secara sehat, dan mencari dukungan. Kegiatan dilaksanakan melalui psikoedukasi bertema "Nggak Harus Dipendam: Mengenali Diri, Mengungkapkan Emosi, dan Mencari Dukungan" dalam bentuk seminar interaktif kepada sekitar 50 siswa. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner daring melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator yang diukur. Peningkatan terbesar terdapat pada indikator ekspresi emosi sehat, dari 47,1% menjadi 92,9%, persepsi terhadap bercerita dari 72,5% menjadi 97,6%, serta pemahaman mengenai dampak memendam emosi dari 76,5% menjadi 97,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi serta mendorong keterbukaan dalam mencari dukungan. Tindak lanjut kegiatan diarahkan pada penguatan literasi kesehatan mental dan keterampilan regulasi emosi melalui layanan bimbingan berkelanjutan dengan melibatkan guru BK, orang tua, dan teman sebaya.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Psikoedukasi, Emosi, Ekspresi emosi, Dukungan sosial, Remaja.

How to Cite: Faisal, M., Syahada, A. B. A., Arifa, N., Athifah, B., Anggraini, M., Namira, K. L., Nuraini, I., Sutrisno, S., & Syarifudin, S. (2026). Mengenali Diri dan Mengungkapkan Emosi melalui Psikoedukasi di SMA Negeri 16 Samarinda. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 344-355. https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

Copyright (c) 2026 Muhammad Faisal, Achmad Basith As Syahada, Nurul Arifa, Balqis Athifah, Melisa Anggraini, Khalisah Luna Namira, Intan Nuraini, Sutrisno, Syarifudin. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendesak di Indonesia dalam satu dekade terakhir. Survei nasional pertama yang secara khusus mengukur beban gangguan mental pada remaja, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, menemukan bahwa satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun di Indonesia setara dengan 15,5 juta jiwa pernah mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sementara satu dari dua puluh remaja (setara 2,45 juta jiwa) mengalami gangguan mental yang terdiagnosis sesuai

kriteria DSM-5, seperti gangguan kecemasan, depresi mayor, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD (Wahdi et al., 2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI turut memperlihatkan tren peningkatan tersebut, dengan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun meningkat dari 6 persen pada 2013 menjadi 9,8 persen pada 2018. Yang memprihatinkan, dari seluruh remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, hanya sekitar 2,6 persen yang benar-benar memanfaatkan layanan konseling atau kesehatan mental profesional untuk mengatasi masalah yang mereka alami dalam 12 bulan terakhir (Andi Kartiani, 2024).

Persoalan ini juga tampak nyata pada tataran regional. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dirilis Kementerian Kesehatan RI menempatkan Provinsi Kalimantan Timur pada peringkat kedua nasional dalam prevalensi masalah kesehatan jiwa, setelah Provinsi Jawa Barat Temuan ini diperkuat oleh sejumlah kajian lokal di Kota Samarinda. Penelitian terhadap 275 mahasiswa dari 13 perguruan tinggi di Kota Samarinda, misalnya, menemukan bahwa lebih dari separuh responden (58,9%) mengalami gejala stres, dengan proporsi stres berat mencapai 16,7 persen, kecemasan berat 13,8 persen, dan depresi berat 9,8 persen (Muh. Amri Arfandi et al., 2025). Pada jenjang sekolah menengah atas, penelitian yang secara khusus menyasar siswa SMA di Kota Samarinda turut mengonfirmasi urgensi masalah ini, di mana isu bullying dan rendahnya konsep diri disebut sebagai salah satu pemicu utama gangguan kesehatan mental pada usia sekolah (Aisyah Wahyuni et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penunjang yang penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini didukung dengan hasil temuan meta-analisis berskala besar yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara prestasi akademik siswa dengan kesejahteraan subjektif siswa (Bücker et al., 2018). Hubungan antara kedua variabel ini juga terbukti berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa di sekolah yang akan memengaruhi kepuasan terhadap sekolah dan perilaku sosial mereka (Tian et al., 2018). Kondisi ini semakin krusial untuk disoroti mengingat data global membuktikan bahwa satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, di mana gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi termasuk golongan yang menjadi penyebab utama sakit dan disabilitas pada kelompok usia ini. Sehingga kesejahteraan aspek psikologis menjadi kondisi yang secara langsung dapat mengganggu kemampuan siswa untuk mencapai potensi maksimalnya dalam proses belajar di sekolah.

Kondisi seperti ini juga teridentifikasi pada siswa-siswi di SMA Negeri 16 Samarinda. Hasil asesmen kebutuhan yang disebarkan oleh Kelompok 118 KKN PLP AM 52 FKIP Unmul kemudian diisi oleh 54 partisipan menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (59,2%) sering mengalami kelelahan secara emosional dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan 53,7% mengalami kecemasan secara berlebihan tanpa alasan yang jelas. Kemudian 50% siswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya sendiri, dan 51,9% merasa membutuhkan bimbingan untuk lebih memahami serta mengelola dirinya sendiri.

Dampak dari aspek pribadi ini secara langsung memengaruhi aspek karier siswa, di mana 70,3% siswa merasa membutuhkan bimbingan dalam merencanakan kariernya, dan 68,5% mengalami kecemasan terhadap masa depan atau pilihan karier. Kecemasan tentang aspek karier pada remaja tidak

ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

hanya tentang ketidakjelasan arah karier, tetapi juga berkaitan erat dengan regulasi emosi dan *self-worth* yang masih perlu dikembangkan, sehingga pola yang terlihat dapat mengidentifikasikan adanya *burnout* ringan pada siswa-siswi SMAN 16.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil asesmen awal (*pre-test*) yang dilakukan tim pengabdian terhadap siswa SMA Negeri 16 Samarinda sebelum pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memendam masalah dan merasa tertekan ketika beban yang mereka hadapi tidak diceritakan, dengan rasa takut dianggap lemah atau merepotkan orang lain menjadi alasan utama keengganan mereka untuk terbuka. Selain itu, tidak sedikit siswa yang masih memiliki kepercayaan diri rendah dalam mengenali dan mengelola emosinya sehari-hari, meskipun secara kognitif mereka sudah cukup memahami konsep "memendam emosi". Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan keterampilan praktis siswa dalam mengungkapkan emosi secara sehat. Kesenjangan inilah yang menjadi sasaran utama kegiatan psikoedukasi ini.

Minimnya kemampuan mengenali diri dan mengekspresikan emosi secara sehat pada usia remaja bukan persoalan sepele. Tahap perkembangan remaja ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang berlangsung simultan, sehingga literasi emosi dan kesadaran diri menjadi keterampilan fondasional yang menentukan bagaimana seorang remaja merespons tekanan hidup di kemudian hari. Ketidakmampuan mengenali dan mengelola emosi kerap berkontribusi pada masalah internalisasi (seperti kecemasan dan penarikan diri) maupun eksternalisasi (seperti perilaku agresif dan gangguan relasi sosial), yang pada gilirannya memengaruhi sikap dan niat individu untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan psikologis (Syakarofath & Widyasari, 2023).

Apabila kondisi pada siswa ini tidak ditindaklanjuti, masalah kesehatan mental dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan mental, capaian akademik, dan aspek perkembangan lainnya pada siswa. Terlebih mengingat sekitar setengah dari seluruh gangguan mental pertama kali muncul pada masa remaja awal tetapi sebagian besar kasus ini tetap tidak terekspos dan tidak tertangani dengan baik (Romero et al., 2025). Risiko ini semakin nyata karena bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi pada kelompok usia 15-29 tahun secara global, dan stigma terhadap masalah kesehatan mental ikut serta menjadi salah satu faktor yang menghambat remaja untuk mencari bantuan psikologis sejak dini. Maka dari itu diperlukan langkah preventif yang diberikan kepada siswa sebelum masalah kesehatan mental ini berkembang menjadi permasalahan yang lebih parah.

Berbagai upaya intervensi berbasis sekolah maupun komunitas telah dikembangkan untuk merespons persoalan tersebut, namun fokus dan pendekatannya bervariasi. Hafizah et al., (2026) melaporkan bahwa psikoedukasi interaktif tiga hari yang memadukan pemaparan materi literasi informasi, diskusi studi kasus, dan permainan edukatif efektif meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa Psikologi Universitas Jambi, dengan mayoritas peserta menunjukkan peningkatan dan kestabilan skor penalaran logis pada evaluasi *pretest-posttest*. Pada sisi lain, Syakarofath & Widyasari, (2023) yang meneliti 300 remaja di Kabupaten Bondowoso menemukan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan (*help-seeking attitude*) bukan sekadar niat

semata berkontribusi signifikan terhadap tingkat masalah internalisasi dan eksternalisasi remaja, dengan guru dan teman sebaya menjadi sumber bantuan informal yang paling disukai baik oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Temuan ini diperkuat oleh Mauna et al., (2024) yang mengkaji peran literasi kesehatan mental dan strategi *coping* terhadap perilaku mencari bantuan pada 523 remaja di Indonesia, dan menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan remaja untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah psikologis. Adapun secara lebih spesifik di Kota Samarinda, penelitian oleh Aisyah Wahyuni et al., (2025) menunjukkan bahwa pelatihan konsep diri efektif memperbaiki kondisi kesehatan mental siswa SMA yang rentan mengalami dampak dari kasus perundungan di lingkungan sekolah. Selain itu, psikoedukasi kesehatan mental pada siswa dipandang menjadi salah satu strategi yang efektif guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa-siswi akan kesehatan mental, sekaligus hal ini akan mendorong mereka memiliki sikap yang lebih terbuka dalam mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Rujukan tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa (1) sikap dan literasi terkait kesehatan mental merupakan prasyarat penting sebelum seseorang mau mencari bantuan, dan (2) psikoedukasi interaktif berbasis sekolah maupun komunitas terbukti efektif sebagai strategi intervensi jangka pendek. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut sejauh ini lebih banyak menyasar isu berpikir kritis terhadap informasi (Hafizah et al., 2026), sikap dan preferensi sumber bantuan secara umum (Mauna et al., 2024; Syakarofath & Widyasari, 2023) atau konsep diri sebagai respons atas kasus perundungan (Aisyah Wahyuni et al., 2025). Sejauh penelusuran tim penulis, belum banyak kajian maupun kegiatan pengabdian yang secara khusus memberikan psikoedukasi tentang pengenalan diri (*self-awareness*) dan keterampilan mengungkapkan emosi secara sehat sebagai keterampilan dasar yang mendahului kemampuan mencari bantuan, terlebih pada konteks siswa SMA di wilayah Kalimantan Timur yang justru menempati peringkat prevalensi masalah kesehatan jiwa tertinggi kedua secara nasional. Kekosongan inilah yang menjadi *research gap* sekaligus landasan urgensi kegiatan psikoedukasi "Mengenali Diri dan Mengungkapkan Emosi" di SMA Negeri 16 Samarinda dengan asumsi bahwa kemampuan mengenali emosi diri secara akurat merupakan langkah awal yang akan menumbuhkan sikap yang lebih terbuka dan adaptif terhadap kesehatan mental, termasuk kesediaan untuk mencari bantuan formal maupun informal apabila dibutuhkan di kemudian hari.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa-siswi SMA Negeri 16 Samarinda dalam mengenali diri dan emosi, mengelola serta mengungkapkan emosi secara sehat dan konstruktif, serta menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang muncul selama masa pendidikan. Program ini juga diharapkan dapat meningkatkan wawasan siswa dalam menghadapi permasalahan pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier, menumbuhkan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri, serta membangun sikap yang lebih terbuka dan proaktif dalam mencari dukungan psikologis dari guru BK, orang tua, maupun pihak lain yang dapat membantu ketika menghadapi kesulitan.

ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

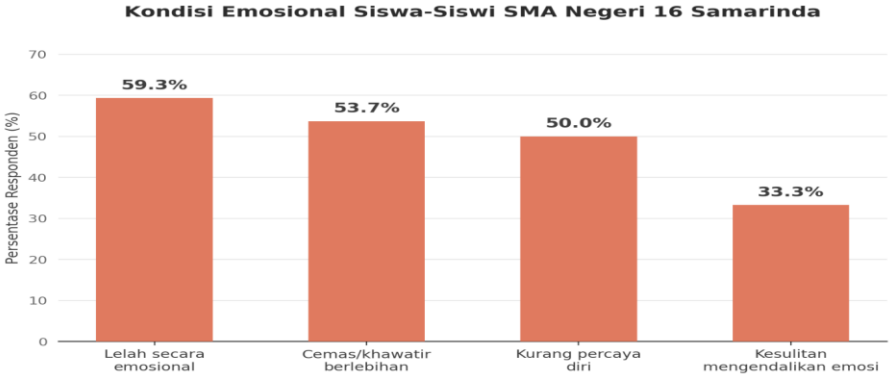
Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan program kerja psikoedukasi ini terdiri dari beberapa tahap, dilaksanakan pada Jum'at 14 Agustus. Di SMA Negeri 16 Samarinda. Tahap awal pengabdian meliputi pengambilan data awal dalam bentuk kuisioner terbuka melalui gform yang disebarluaskan kepada siswa/i SMA Negeri 16 Samarinda kelas 11 dan 12. Selanjutnya setelah kuisioner disebarkan, dipilih 2 kelas yang mengisi kuesioner terbanyak yaitu kelas 11-3 dan 12-7 untuk dilakukan wawancara secara mendalam kepada beberapa perwakilan siswa/i. Tahapan pengumpulan data awal ini dilakukan dengan tujuan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya sebagai dasar rancangan kegiatan Psikoedukasi yang akan dilaksanakan nantinya. Setelah pengumpulan data awal, peneliti kemudian merancang kegiatan interaktif psikoedukasi berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan.

Evaluasi dari kegiatan dilakukan dengan metode pretest-posttest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa/i tentang mengenal diri dan mengungkapkan emosi. Pada tahap awal, siswa/i diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur pemahaman siswa/i tentang mengenal diri dan cara mengungkapkan emosi sebelum perlakuan diberikan, kemudian diterapkan seminar psikoedukasi sebagai bentuk perlakuan (treatment) dalam kegiatan upgrading. Setelah itu, siswa/i diberikan tes akhir (posttest) untuk mengukur pengenalan diri setelah perlakuan, dan data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui perbedaan kemampuan penalaran logis sebelum dan sesudah penerapan seminar.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pemetaan kondisi kesehatan mental pada 54 siswa di SMA Negeri 16 Samarinda menggunakan instrumen angket secara daring, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 59,3% responden menyatakan sering merasa lelah secara emosional, 53,7% menyatakan sering merasa cemas atau khawatir secara berlebihan tanpa alasan yang jelas, 50,0% responden merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya, dan 33,3% mengaku mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosional siswa memiliki beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian, terutama berkaitan dengan kelelahan emosional, kecemasan, kepercayaan diri, dan kemampuan mengendalikan emosi. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil pemetaan tersebut, distribusi persentase pada masing-masing aspek disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. *Gambaran kondisi emosional siswa-siswi SMA Negeri 16 Samarinda berdasarkan hasil asesmen awal*

Berdasarkan Gambar 1, kelelahan emosional menjadi kondisi yang paling banyak dilaporkan oleh siswa, diikuti oleh kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan dan kurangnya rasa percaya diri. Sementara itu, kesulitan dalam mengendalikan emosi memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami beragam kondisi emosional yang berkaitan dengan tekanan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan tersebut kemudian diperkuat melalui wawancara mendalam terhadap perwakilan siswa yang telah mengisi angket. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan siswa terutama berkaitan dengan beban akademik, seperti tugas dan ujian yang akan datang. Dalam menghadapi tekanan tersebut, siswa menggunakan berbagai cara untuk mengurangi tekanan, seperti bermain video game, berolahraga, tidur, maupun bercerita kepada orang tua. Namun, terdapat pula siswa yang cenderung memendam masalah yang dihadapi dan tidak segera mengungkapkannya kepada orang lain.

Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka jarang bercerita ketika menghadapi suatu masalah. Mereka cenderung memilih untuk diam dan baru menceritakan masalah tersebut setelah masalah berlalu atau ketika mulai memengaruhi diri mereka. Bahkan, terdapat siswa yang mengungkapkan bahwa dirinya sempat terhalang oleh stigma “lelaki tidak bercerita”, sehingga cenderung menahan diri untuk menceritakan masalah meskipun sedang mengalami kesulitan. Temuan tersebut didukung oleh hasil asesmen yang menunjukkan bahwa 51,9% siswa merasa memiliki teman atau lingkungan yang mendukung, sedangkan 48,1% siswa merasa nyaman untuk menceritakan masalah pribadi.

Hasil pemetaan dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tekanan emosional dengan cara yang beragam. Meskipun sebagian siswa telah menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi tekanan, masih terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan dan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Perbedaan antara persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial dan kenyamanan untuk menceritakan masalah menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan yang mendukung belum sepenuhnya membuat siswa merasa nyaman untuk terbuka dan mencari bantuan. Kondisi tersebut menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membantu siswa menghadapi permasalahan emosional secara lebih sehat. Berdasarkan kondisi tersebut, kebutuhan siswa diarahkan pada penguatan pemahaman dan keterampilan dalam mengenali emosi, memahami kecenderungan memendam masalah, mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengetahui kapan dan bagaimana mencari dukungan. Hasil pemetaan tersebut kemudian menjadi dasar dalam merancang kegiatan psikoedukasi bagi siswa SMA Negeri 16 Samarinda.

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMA Negeri 16 Samarinda mengangkat tema **“**Nggak Harus Dipendam: Mengenali Diri, Mengungkapkan Emosi, dan Mencari Dukungan”. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali kondisi emosional, memahami kecenderungan memendam masalah, mengungkapkan perasaan secara sehat, serta membangun keberanian untuk mencari dukungan ketika diperlukan. Kegiatan dilaksanakan kepada siswa-siswi SMA Negeri 16 Samarinda dengan jumlah peserta sekitar 50 siswa dan bertempat di Aula Gedung C SMA Negeri 16 Samarinda. Psikoedukasi dirancang dalam bentuk seminar yang terdiri atas penyampaian materi serta kesempatan bagi siswa untuk mengajukan

ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

pertanyaan, memberikan pendapat, dan berbagi pengalaman.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman peserta sebelum mengikuti psikoedukasi. Selanjutnya, peserta mengikuti penyampaian materi yang dikemas secara komunikatif dan disesuaikan dengan kebutuhan yang telah teridentifikasi pada asesmen awal. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif dan diakhiri dengan pengisian *post-test* sebagai bentuk evaluasi setelah peserta mengikuti psikoedukasi.



Gambar 2. *Peserta melakukan pengisian pre-test secara daring melalui gawai*

Pada Gambar 2 terlihat peserta mengisi kuesioner *pre-test* secara mandiri melalui gawai masing-masing menggunakan tautan Google Form yang telah dibagikan oleh tim pelaksana. Pengisian *pre-test* bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman peserta terkait emosi, kecenderungan memendam masalah, serta perilaku dalam mencari dukungan sebelum peserta memperoleh materi psikoedukasi.

Setelah pengisian *pre-test* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi sesuai dengan kebutuhan peserta berdasarkan hasil asesmen awal. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan melibatkan peserta dalam proses interaksi dan diskusi. Setelah materi disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan, dan menyampaikan pendapat terkait topik yang dibahas. Pelaksanaan sesi tersebut ditunjukkan pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. *Peserta menyampaikan pertanyaan dan pendapat pada sesi tanya jawab*

Pada Gambar 3 tampak salah satu peserta mengangkat tangan untuk menyampaikan pertanyaan maupun pendapat terkait materi yang telah disampaikan. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi serta mengaitkannya dengan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan peserta dalam sesi tersebut menunjukkan adanya partisipasi aktif selama kegiatan psikoedukasi. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi yang memuat tema "Nggak Harus Dipendam" dan pesan utama "Kenali, Ungkapkan, Cari Dukungan", sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. *Penyampaian materi psikoedukasi oleh narasumber*

Pada Gambar 4 terlihat narasumber menyampaikan materi kepada peserta menggunakan media presentasi. Materi membahas pengenalan emosi dan tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, kecenderungan memendam masalah, alasan seseorang memilih untuk tidak bercerita, dampak memendam perasaan, serta cara mengekspresikan perasaan secara lebih sehat. Materi juga memberikan penguatan mengenai keberanian untuk berbicara dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah, termasuk mengenali sumber dukungan yang dapat diakses oleh siswa. Setelah rangkaian penyampaian materi dan sesi tanya jawab selesai, kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* sebagai bentuk evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Instrumen evaluasi berupa kuesioner daring melalui Google Form yang berisi pertanyaan pilihan ganda mengenai pemahaman tentang emosi dan cara menghadapi tekanan, serta satu item skala keyakinan diri. Pertanyaan pada *pre-test* dan *post-test* tidak dibuat identik secara kata per kata. *Pre-test* lebih diarahkan untuk menggali persepsi atau pengalaman awal siswa, sedangkan *post-test* digunakan untuk mengetahui pemahaman siswa setelah memperoleh materi psikoedukasi. *Pre-test* diisi oleh 51 siswa, sedangkan *post-test* diisi oleh 42 siswa, dengan 39 siswa tercatat mengisi keduanya berdasarkan kecocokan nama. Perbandingan dilakukan dengan memasangkan pertanyaan berdasarkan tema atau indikator yang sama.

Berdasarkan Tabel 1, pemahaman siswa mengalami peningkatan pada seluruh indikator yang diukur setelah mengikuti psikoedukasi. Peningkatan paling besar terlihat pada indikator ekspresi emosi sehat, yang meningkat dari 47,1% pada *pre-test* menjadi 92,9% pada *post-test*. Pada *pre-test*, hampir

ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

separuh siswa masih memilih cara mengatasi perasaan berat dengan memendam sendiri atau mengabaikan perasaan yang sedang dirasakan. Setelah mengikuti psikoedukasi, mayoritas siswa sudah mampu mengidentifikasi cara mengungkapkan pikiran dan perasaan secara lebih sehat kepada orang yang dipercaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan menekan atau memendam ekspresi emosi masih cukup umum sebelum kegiatan berlangsung. Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan karena regulasi emosi berperan dalam membantu remaja menghadapi situasi yang menekan secara lebih adaptif (Rahmi et al., 2025).

Tabel 1. *Perbandingan hasil pre-test dan post-test peserta psikoedukasi*

Indikator	Pre-test	Post-test
Mengenali dampak memendam emosi	76,5% (39/51)	97,6% (41/42)
Pemahaman alasan psikologis memendam masalah	84,3% (43/51)	90,5% (38/42)
Ekspresi emosi sehat (cara mengungkapkan perasaan)	47,1% (24/51)	92,9% (39/42)
Persepsi bercerita sebagai keterampilan (bukan tanda lemah)	72,5% (37/51)	97,6% (41/42)
Mengetahui kapan perlu mencari dukungan/bantuan	88,2% (45/51)	92,9% (39/42)
Keyakinan diri mengenali & mengelola emosi (cukup/sangat yakin)	78,4% (40/51)	92,9% (39/42)

Peningkatan pada indikator ekspresi emosi sehat juga menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat membantu siswa memahami alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi perasaan yang berat. Hasil tersebut sejalan dengan Endaryani et al., (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Pemahaman mengenai regulasi emosi menjadi penting pada masa remaja karena kemampuan mengelola emosi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Sembiring, M., & Tarigan, 2022).

Indikator mengenali dampak memendam emosi mengalami peningkatan dari 76,5% menjadi 97,6%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, semakin banyak siswa yang memahami bahwa emosi yang dirasakan perlu dikenali dan dikelola, bukan sekadar dibiarkan atau dipendam. Hasil ini sesuai dengan tujuan kegiatan psikoedukasi, yaitu membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional sebagai dasar untuk memahami cara mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Peningkatan pada indikator tersebut juga menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat memperkuat pemahaman siswa mengenai konsekuensi dari kecenderungan memendam masalah yang sebelumnya ditemukan dalam hasil asesmen dan wawancara.

Peningkatan yang cukup besar juga terlihat pada indikator persepsi terhadap bercerita sebagai suatu keterampilan dan bukan tanda kelemahan, yaitu dari 72,5% menjadi 97,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin banyak siswa yang memandang keterbukaan kepada orang lain sebagai salah

satu cara menjaga diri dan kesehatan mental, bukan sebagai bentuk kelemahan. Hasil tersebut relevan dengan temuan asesmen awal yang menunjukkan bahwa 51,9% siswa merasa memiliki teman atau lingkungan yang mendukung, sedangkan hanya 48,1% yang merasa nyaman untuk menceritakan masalah pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan yang mendukung belum tentu secara otomatis membuat siswa merasa nyaman untuk terbuka. Hal ini sejalan dengan Pramuaji et al., (2022) yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* melalui berbagi perasaan, pikiran, dan informasi dengan orang lain dapat membantu remaja membangun hubungan yang efektif, menyelesaikan masalah, serta mendukung kesehatan mental.

Pada indikator pemahaman alasan psikologis memendam masalah, persentase meningkat dari 84,3% menjadi 90,5%. Peningkatan yang relatif lebih kecil dibandingkan indikator lainnya dapat dipahami karena sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman awal yang cukup baik mengenai alasan seseorang memilih untuk memendam masalah. Kondisi tersebut menyebabkan ruang peningkatan setelah kegiatan menjadi lebih terbatas. Meskipun demikian, peningkatan tetap menunjukkan adanya perubahan pemahaman setelah peserta memperoleh materi psikoedukasi.

Indikator mengetahui kapan perlu mencari dukungan atau bantuan juga mengalami peningkatan dari 88,2% menjadi 92,9%. Persentase *pre-test* yang sudah relatif tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sejak awal telah memahami bahwa bantuan dari guru BK, konselor, orang tua, atau orang dewasa lainnya dapat dicari ketika permasalahan sudah sulit diatasi sendiri. Oleh karena itu, peningkatan pada indikator ini relatif lebih kecil dibandingkan indikator ekspresi emosi sehat. Namun, pemahaman mengenai kapan perlu mencari bantuan tidak serta-merta menunjukkan bahwa siswa akan langsung melakukan perilaku *help-seeking* ketika menghadapi masalah. Kesediaan untuk mencari bantuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi terhadap dukungan sosial dan kenyamanan siswa dalam mengungkapkan permasalahan.

Selanjutnya, indikator keyakinan diri dalam mengenali dan mengelola emosi sehari-hari meningkat dari 78,4% menjadi 92,9%. Peningkatan ini menunjukkan adanya penguatan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengenali dan mengelola emosi setelah mengikuti kegiatan. Hasil tersebut relevan dengan tujuan psikoedukasi yang tidak hanya memberikan informasi mengenai emosi, tetapi juga membantu siswa membangun kesadaran bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengenali dan merespons kondisi emosional yang dialami. Kemampuan mengenali emosi menjadi bagian penting dalam proses regulasi emosi karena pemahaman terhadap kondisi emosional dapat menjadi dasar bagi individu dalam menentukan respons yang sesuai (Sembiring, M., & Tarigan, 2022).

Secara keseluruhan, peningkatan pada seluruh indikator menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan gambaran positif terhadap perubahan pemahaman siswa mengenai emosi, kecenderungan memendam masalah, ekspresi emosi sehat, serta pencarian dukungan. Peningkatan paling besar terdapat pada indikator ekspresi emosi sehat, sedangkan indikator dengan pemahaman awal yang sudah relatif tinggi menunjukkan peningkatan yang lebih terbatas. Hasil tersebut sesuai dengan kebutuhan yang ditemukan pada asesmen awal, terutama adanya kecenderungan sebagian siswa untuk memendam masalah dan belum sepenuhnya nyaman dalam menceritakan permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, kegiatan yang

ISSN 2776-5636 (Online)
Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6(3), 2026,344-355
https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/abdika/article/view/8738
DOI: https://doi.org/10.37478/abdika.v6i3.8738

menggabungkan penyampaian materi, ilustrasi, interaksi, dan refleksi pengalaman sehari-hari dapat membantu siswa menghubungkan materi psikoedukasi dengan situasi yang mereka alami. Namun, hasil evaluasi ini lebih tepat dipahami sebagai peningkatan pemahaman setelah kegiatan, sehingga belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang.

Simpulan dan Tindak Lanjut

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental dengan tema "Nggak Harus Dipendam: Mengenali Diri, Mengungkapkan Emosi, dan Mencari Dukungan" dilaksanakan sebagai bentuk intervensi preventif berdasarkan hasil asesmen awal terhadap siswa SMA Negeri 16 Samarinda. Hasil asesmen menunjukkan adanya kondisi emosional yang perlu mendapat perhatian, terutama kelelahan emosional, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan memendam masalah dan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan. Pelaksanaan psikoedukasi melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif menunjukkan hasil yang positif terhadap pemahaman siswa. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator yang diukur, dengan peningkatan terbesar pada indikator ekspresi emosi sehat dari 47,1% menjadi 92,9%, persepsi terhadap bercerita dari 72,5% menjadi 97,6%, serta pemahaman mengenai dampak memendam emosi dari 76,5% menjadi 97,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi, mengungkapkan perasaan secara sehat, serta mencari dukungan ketika menghadapi permasalahan. Sebagai tindak lanjut, diperlukan penguatan secara berkelanjutan melalui peran sekolah, khususnya guru BK, dalam memberikan layanan bimbingan terkait pengenalan dan regulasi emosi, komunikasi perasaan, serta perilaku mencari bantuan. Dukungan dari orang tua dan teman sebaya juga perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa dalam menyampaikan permasalahan. Kegiatan serupa dapat dikembangkan melalui aktivitas yang lebih aplikatif, seperti latihan mengenali emosi, simulasi mengungkapkan perasaan secara asertif, dan pengenalan sumber dukungan yang tersedia di lingkungan sekolah. Dengan demikian, psikoedukasi diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman sesaat, tetapi juga mendukung terbentuknya keterampilan siswa dalam menjaga dan mengelola kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Aisyah Wahyuni, S., Hasan Abdillah, M., & Idham Madani, A. (2025). Kesehatan Mental Siswa SMA di Kota Samarinda: Efektivitas Pelatihan Konsep Diri. *Jurnal Psikologi Integratif*, *13*(1), 55–70. https://doi.org/10.14421/jpsi.v13i1.3210

Andi Kartiani. (2024). Bridging the Gap: Help Seeking Behavior and Mental Health Service Utilization Among Indonesian Adolescents. *Medicor: Journal of Health Informatics and Health Policy*, *2*(2), 101–112.

Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *74*, 83–94. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007

Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., Syakarofath, N. A., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused untuk

Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan Antecedent-Focus & Response-Focus Training to Improve Regulation of Emotions in Orphan Adolescents. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *6*(1), 18–29. https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232

Hafizah, N., Suryani, D. M., Aisyah, P. Z., Pratiwi, W., Ibrahim, A. A., Zahra, E. J., Nursyifa, F. R., Diponegoro, M. R., & Rasyhad, M. A. (2026). Eskalasi Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Psikologi Universitas Jambi Melalui Kegiatan Interaktif Psikoedukasi. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5636*(2), 198–204.

Mauna, Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi Kesehatan Mental , Strategi Coping terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja. *Jurnal Parameter*, *36*(1), 24–39.

Muh. Amri Arfandi, Rifka Anita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, & Adella Nadhif Rosandini. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, *4*(2), 102–111. https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194

Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *5*(1), 26. https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585

Pramuaji, K. A., Sugiyarto, D., & Mulawarman, M. (2022). The Effectiveness Of Narrative And Reality Approaches Group Counseling To Increase Self-Disclosure. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(3), 159–168.

Rahmi, A. S., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2025). Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa. *Journal of Authentic Research*, *4*(August), 945–955.

Romero, R. H., van der Meulen, K., Granizo, L., del Barrio, C., Puyol, P., Lara, L., & Olmos, R. (2025). Interpersonal Risk and Protective Factors for Adolescents' Psychosocial Wellbeing in Secondary Education: A Latent Profile Analysis. *Psychosocial Intervention*, *34*(2), 117–135. https://doi.org/10.5093/pi2025a10

Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik, 2*(2), 131–147. https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56

Syakarofath, N. A., & Widyasari, D. C. (2023). The Attitude of Help-Seeking Behavior Preventing from Mental Health Problems among Adolescents Living in District of Bondowoso. *Jurnal Psikologi Integratif*, *11*(1), 25. https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2737

Tian, L., Zhang, X., & Huebner, E. S. (2018). The effects of satisfaction of basic psychological needs at school on children's prosocial behavior and antisocial behavior: The mediating role of school satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *9*(APR), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00548

Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, *72*(3), S70. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143

.