

Kelas Psikoedukasi: Membangun Kesadaran Kesehatan Mental dan Ketangguhan Emosional pada Remaja di Kecamatan Curug Kota Serang

Khaerina Maelani¹, Rifqoh Noor Fadhilah², Asep Furqonuddin³

^{1,2,3}Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Article Info

Article history:

Received June 25, 2026

Revised July 3, 2026

Accepted July 11, 2026

Kata kunci:

Kesehatan mental
Ketangguhan emosional
Psikoedukasi
Remaja

ABSTRAK (10 PT)

Kelas psikoedukasi bertema Kesadaran Kesehatan Mental dan Ketangguhan Emosional dilaksanakan oleh mahasiswa KUKERTA UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten di SMPN 11 Kota Serang, Kecamatan Curug. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan mental sekaligus memperkuat ketangguhan emosional mereka. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi seminar interaktif, sesi diskusi, ice breaking, serta sesi refleksi bersama penyuluh agama. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi yang sangat antusias dari peserta serta peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan emosi.

ABSTRACT (10 PT)

This article discusses a psychoeducational class program themed Mental Health Awareness and Emotional Resilience conducted by KUKERTA students from UIN SMH Banten at SMPN 11 Kota Serang, Curug District. The aim of this program is to improve teenagers' awareness of mental health and to enhance emotional strength. The methods used in this activity include interactive seminars, discussions, ice breaking activities, and reflections with religious counselors. The results of this activity show a very enthusiastic participation from the participants and a development in related understanding.

Keywords:

mental health
emotional resilience
psychoeducation
adolescents

Corresponding Author:

Khaerina Maelani

Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email: Rinamaelani47@gmail.com

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan manusia yang sering kali terabaikan dibandingkan kesehatan fisik. Padahal, menurut World Health

Organization (WHO, 2020), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera ketika individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar, dapat bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi lingkungannya. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, merupakan populasi yang sangat rentan terhadap gangguan mental. Tekanan akademik, perubahan sosial, dinamika keluarga, serta pengaruh teknologi dan media sosial sering kali menjadi faktor pemicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi.

Hasil observasi di Kecamatan Curug menunjukkan bahwa remaja SMP masih kurang memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental dan keterampilan mengelola emosi. Kondisi ini berdampak pada kerentanan terhadap perilaku berisiko, kesulitan mengatasi stres, serta penurunan motivasi belajar, sehingga perlu adanya pendekatan edukatif yang dapat membantu remaja memahami kesehatan mental dan melatih ketangguhan emosional sejak dini. Salah satu bentuk intervensi yang relevan adalah program psikoedukasi, yakni kegiatan yang bertujuan memberikan pengetahuan psikologis dasar serta strategi praktis dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan membangun daya tahan psikologis. Kelas psikoedukasi bertema *Mental Health Awareness and Emotional Resilience* yang dilaksanakan oleh mahasiswa KUKERTA UIN SMH Banten di SMPN 11 Kota Serang, Kecamatan Curug, merupakan wujud nyata kontribusi akademisi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Program ini dirancang secara interaktif agar remaja tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan keterampilan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Sasaran kegiatan ini adalah remaja SMPN 11 Kota Serang, dengan masalah utama yang ingin dipecahkan yakni kurangnya kesadaran remaja tentang kesehatan mental, kecemasan, stres, dan kontrol emosi.

Metode

Kelas psikoedukasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada remaja mengenai pentingnya kesehatan mental dan kemampuan membangun ketangguhan emosional. Pada tahap awal, peserta diperkenalkan dengan konsep dasar kesehatan mental yang dipahami bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara wajar, dan berkontribusi secara positif terhadap lingkungan sekitar. Penekanan diberikan pada pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, sehingga perlu dijaga dan dipelihara sejak usia remaja.

Materi kedua membahas faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Remaja diajak untuk menyadari bahwa tekanan akademik, dinamika pertemanan, tuntutan keluarga, serta pengaruh media sosial merupakan bagian dari kehidupan yang dapat menimbulkan beban psikologis. Peserta didorong untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental ringan, seperti rasa cemas berlebihan, kesulitan tidur, hilangnya motivasi, mudah marah, atau merasa tidak berharga, agar mampu melakukan deteksi dini terhadap kondisi dirinya maupun orang-orang di sekitarnya.

Selanjutnya peserta diperkenalkan pada keterampilan praktis dalam mengelola emosi, seperti berbicara positif kepada diri sendiri, meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan, berolahraga, serta menyalurkan perasaan melalui kegiatan kreatif. Materi juga

membahas konsep ketangguhan emosional, yakni kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan, kesedihan, atau tekanan hidup, yang diperkuat oleh dukungan sosial, relasi yang sehat, sikap optimis, dan keterampilan memecahkan masalah. Dimensi spiritual turut menjadi bagian penting, di mana remaja diajak menyadari bahwa kekuatan batin dapat diperoleh melalui kedekatan dengan Tuhan, doa, ibadah, dan penghayatan nilai-nilai agama sebagai sumber ketenangan, pengendalian diri, dan motivasi untuk terus berbuat baik.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif, yang menempatkan peserta tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Kegiatan dimulai dengan seminar interaktif yang dipandu oleh dua narasumber, yakni guru Bimbingan Konseling sekolah serta konselor profesional, dilengkapi pertanyaan reflektif untuk mendorong siswa mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, serta diselengi ice breaking dan permainan edukatif agar suasana tetap kondusif. Pada bagian akhir, penyuluh agama dari KUA Kecamatan Curug memberikan sesi refleksi dan renungan yang menghubungkan kesehatan mental dengan nilai-nilai spiritual, dan sebagai penutup peserta diajak membuat komitmen pribadi dengan menuliskan langkah sederhana yang akan dilakukan dalam menjaga kesehatan mental.

Pelaksanaan program berlangsung pada tanggal 29 Juli 2025, pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di SMPN 11 Kota Serang.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program berlangsung pada tanggal 29 Juli 2025 di SMPN 11 Kota Serang, Kecamatan Curug, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Kegiatan diikuti oleh sekitar empat puluh siswa yang berasal dari berbagai latar belakang kelas. Dukungan penuh dari pihak sekolah, guru Bimbingan Konseling, serta penyuluh agama KUA Kecamatan Curug menjadikan kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Pelaksanaan program kelas psikoedukasi dengan tema Mental Health Awareness and Emotional Resilience berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Kegiatan dimulai dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh Kepala Sekolah, Wakil Kesiswaan, dan guru Bimbingan Konseling SMPN 11 Kota Serang, serta narasumber yang diundang. Setelah sambutan dari pihak sekolah, acara dilanjutkan dengan penyerahan cenderamata sebagai bentuk penghargaan atas kerja sama dalam penyelenggaraan kegiatan. Suasana pembukaan berlangsung hangat dan penuh antusiasme baik dari peserta maupun pihak penyelenggara.

Kegiatan inti berupa penyampaian materi dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama dipandu oleh guru Bimbingan Konseling sekolah yang memberikan refleksi awal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di usia remaja, membuka wawasan siswa mengenai hubungan antara kondisi psikologis dengan prestasi belajar dan interaksi sosial mereka sehari-hari. Setelah sesi ini berakhir, mahasiswa KKN menyerahkan cenderamata kepada pemateri sebagai bentuk apresiasi.

Sesi kedua diisi oleh seorang konselor profesional yang membahas secara lebih mendalam mengenai cara menjaga kesehatan mental dan strategi membangun ketangguhan emosional. Materi disampaikan dengan gaya yang komunikatif, interaktif, dan menyenangkan sehingga



peserta merasa nyaman dan termotivasi. Untuk menjaga konsentrasi, mahasiswa fasilitator menambahkan beberapa aktivitas pendukung seperti ice breaking, permainan sederhana, serta menyisipkan lagu dan kegiatan ekspresif yang memungkinkan siswa menyalurkan perasaan mereka.

Setelah dua sesi materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan refleksi yang dipimpin oleh penyuluh agama Kecamatan Curug. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk merenungkan kembali nilai-nilai yang telah diperoleh serta mengaitkannya dengan aspek spiritual, sehingga mereka menyadari bahwa kesehatan mental bukan hanya urusan psikologis, melainkan juga bagian dari keseimbangan batin dan spiritualitas. Acara kemudian ditutup dengan ucapan terima kasih, penyerahan cenderamata kepada narasumber, serta sesi dokumentasi bersama peserta dan pihak sekolah.



Gambar 1. Foto bersama kepala sekolah, guru kesiswaan, dan para siswa/i SMPN 11 Kota Serang yang menghadiri Kelas Psikoedukasi (Sumber: KKN Kecamatan Curug)



Gambar 2. Proses pemberian materi mengenai pentingnya kesehatan mental (Sumber: KKN Kecamatan Curug)



Gambar 3. Sesi tanya jawab bersama kak Nabila selaku pemateri (Sumber: KKN Kecamatan Curug)

Kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi ini mendapat sambutan positif dari peserta maupun pihak sekolah. Para siswa menyatakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari dan mudah dipahami. Aktivitas interaktif seperti games dan ice breaking membantu mereka lebih bersemangat dan tidak merasa terbebani selama kegiatan berlangsung. Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan lebih bersifat teknis, seperti keterbatasan waktu dan fasilitas presentasi, namun hal ini tidak mengurangi kualitas kegiatan secara keseluruhan. Umpan balik yang diberikan peserta menunjukkan bahwa mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini karena mampu memberikan pemahaman baru sekaligus motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Evaluasi ini sekaligus memberikan catatan bahwa kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar manfaat yang diperoleh tidak hanya berhenti pada saat program berlangsung, melainkan juga terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari para peserta.

Evaluasi pelaksanaan kelas psikoedukasi dengan tema Mental Health Awareness and Emotional Resilience menunjukkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta. Materi yang disampaikan dinilai komprehensif karena mencakup pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, keterampilan pengelolaan emosi, strategi membangun ketangguhan emosional, hingga penguatan melalui dimensi spiritual. Selain itu, metode partisipatif yang digunakan berhasil menciptakan suasana belajar yang interaktif, di mana siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, melainkan juga terlibat dalam diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, serta kegiatan refleksi. Kolaborasi berbagai pihak, mulai dari guru BK, konselor profesional, mahasiswa fasilitator, hingga penyuluh agama, turut memperkaya perspektif yang diperoleh peserta.

Meskipun demikian, terdapat beberapa hal yang masih perlu ditingkatkan. Beberapa sesi masih dirasakan terlalu singkat sehingga diskusi dan tanya jawab belum berlangsung secara maksimal. Keterlibatan siswa juga belum merata karena masih ada sebagian peserta yang cenderung pasif dan kurang berani berbagi pengalaman pribadi. Dari sisi media pembelajaran, penyampaian materi masih terbatas pada metode konvensional, padahal pemanfaatan media visual atau digital dapat membuat kegiatan lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu,

tindak lanjut kegiatan belum terstruktur, sehingga komitmen pribadi yang dituliskan siswa di akhir sesi berpotensi tidak terpantau dengan baik.

Tabel 1.

Aktivitas Kegiatan

Pembicara	Materi	Jam
Nabilah Nurul Fitri, S.Sos	Mental Health Awareness and Emotional Resilience for Youth	09.40 – 10.40
M. Zainal Arifin, S.Kom	Training Motivation	10.45 – 11.30

Kesimpulan

Pelaksanaan kelas psikoedukasi dengan tema Mental Health Awareness and Emotional Resilience di SMPN 11 Kota Serang memberikan dampak positif bagi peserta, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental serta keterampilan membangun ketangguhan emosional. Kegiatan yang dirancang secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, permainan, dan refleksi mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sekaligus bermakna. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang edukasi semacam ini agar mereka lebih siap menghadapi tantangan psikologis di masa remaja. Kolaborasi antara mahasiswa, pihak sekolah, konselor profesional, dan penyuluh agama menjadi kekuatan utama yang membuat kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyarankan agar kegiatan serupa di masa mendatang menambahkan alokasi waktu khusus untuk diskusi, menggunakan metode pembelajaran kreatif seperti simulasi kasus atau role play, serta memanfaatkan media digital sebagai sarana pendukung. Penting pula untuk merancang program lanjutan berupa konseling kelompok atau monitoring secara berkala, agar dampak kegiatan dapat lebih terjaga. Melibatkan orang tua dalam kegiatan terkait kesehatan mental juga direkomendasikan, mengingat dukungan keluarga memiliki peran besar dalam pembentukan ketangguhan emosional remaja. Dengan beberapa perbaikan ini, kegiatan psikoedukasi diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih luas, mendalam, dan berkelanjutan bagi siswa.

Agar manfaat yang diperoleh tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, perlu adanya upaya tindak lanjut melalui kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, KUA, dan pihak terkait lainnya. Kegiatan psikoedukasi sebaiknya dijadikan agenda rutin yang dapat diadaptasi sesuai kebutuhan remaja di berbagai sekolah. Selain itu, metode interaktif yang telah terbukti efektif dalam menjaga keterlibatan peserta hendaknya dipertahankan dan terus dikembangkan. Dengan demikian, kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dapat semakin meluas dan berkontribusi pada terbentuknya generasi muda yang lebih tangguh secara emosional maupun spiritual.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak KUA Kecamatan Curug, Kepala Sekolah beserta guru-guru SMPN 11 Kota Serang, serta para penyuluh agama yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program kelas psikoedukasi ini. Apresiasi juga diberikan kepada para peserta yang dengan antusias mengikuti kegiatan, sehingga tujuan yang direncanakan dapat tercapai. Tidak lupa, rasa terima kasih kami tujukan kepada seluruh dosen pembimbing dan pihak fakultas yang telah memberikan arahan serta pendampingan, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik dan menghasilkan pengalaman berharga bagi masyarakat maupun mahasiswa.

Referensi

- Ananda, R. (2017). Implementasi nilai-nilai moral dan agama pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 19–28.
- Garcia, R. E., & Muskin, P. R. (2019). Promoting adolescent mental health: Evidence-based approaches. *Journal of Adolescent Health*, 65(6), 773–780. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.010>
- Hidayat, M. A., & Fitriani, R. (2021). Psikoedukasi kesehatan mental remaja: Strategi membangun ketahanan emosional melalui pendekatan spiritual. *Jurnal Konseling Islam*, 12(2), 101–112. <https://doi.org/10.24042/jki.v12i2.8765>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Rahmawati, S., & Pratiwi, D. (2020). Peran konselor sekolah dalam meningkatkan resiliensi emosional peserta didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(2), 56–65.
- Rochman, M. (2022). Pentingnya kesadaran kesehatan mental pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 14(1), 45–57.
- Sari, Y. I., & Pratiwi, D. (2021). Psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 45–55.
- Yusuf, A. M., & Nurjanah, L. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Islam: Relevansi spiritualitas bagi ketahanan emosional remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 223–236.
- World Health Organization. (2020). Mental health: Strengthening our response.