

PSIKOEDUKASI MENGENAL DEPRESI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA BATIK 1 SURAKARTA

Sidney Tsany Abenza Chavvah¹ Faqih Purnomosidi²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

Email: stsany56@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical period in human development, characterized by rapid physical, emotional, and social changes. These transitions often make adolescents vulnerable to mental health problems, one of which is depression. Depression in adolescents is not merely a temporary feeling of sadness but a psychological condition that can interfere with daily functioning and potentially lead to self-harm or suicidal ideation if left untreated. Unfortunately, depressive symptoms are often overlooked because they are considered a normal part of adolescence. This highlights the importance of early preventive efforts that focus on raising awareness and providing knowledge about mental health. This community service activity aimed to improve students' understanding of depression through psychoeducation as a preventive measure against mental health disorders. The activity was conducted at SMA Batik 1 Surakarta with the participation of 31 tenth-grade students. The program was divided into two main sessions: a psychoeducational session that delivered material on the definition, symptoms, causes, and impacts of depression, and an interactive sharing session that provided students with the opportunity to express their thoughts, ask questions, and share personal experiences related to emotional difficulties. The results showed that students were highly enthusiastic throughout the activity. They actively listened, raised questions, and some even shared their personal experiences regarding academic pressure, family conflicts, and feelings of loneliness. This indicated that psychoeducation created a safe psychological space where students felt supported and understood. Furthermore, it helped to reduce stigma, increase awareness, and encourage openness about mental health among adolescents. Through reflective evaluations at the end of the session, most students reported gaining new insights about depression, realizing the importance of seeking help, and feeling relieved after expressing their emotions. In conclusion, this activity demonstrated that psychoeducation is an effective preventive strategy for adolescent mental health. It not only enhanced students' cognitive understanding of depression but also contributed to emotional release and strengthened peer support. Schools can adopt similar approaches to build a mental health-friendly environment that encourages openness and resilience. The success of this program emphasizes the necessity of continuous collaboration between schools, counselors, and mental health professionals in fostering adolescent well-being.

Keywords: *psychoeducation, depression, adolescents, mental health, prevention*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Perubahan ini sering kali membuat remaja rentan terhadap gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi pada remaja bukan sekadar rasa sedih sesaat, melainkan kondisi psikologis serius yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan dalam kasus tertentu menimbulkan pikiran menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri. Sayangnya, gejala depresi sering kali tidak dikenali karena dianggap sebagai bagian dari fase normal remaja. Kondisi ini menegaskan perlunya upaya preventif sejak dini melalui peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang depresi melalui psikoedukasi sebagai upaya preventif gangguan kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di SMA Batik 1 Surakarta dengan melibatkan 31 siswa kelas X. Program dibagi menjadi dua sesi utama, yaitu sesi psikoedukasi berupa penyampaian materi tentang definisi, gejala, penyebab, dan dampak depresi, serta sesi sharing interaktif yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat, bertanya, dan berbagi pengalaman pribadi terkait tekanan emosional. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari para peserta. Siswa aktif mendengarkan, mengajukan pertanyaan, dan beberapa berani membagikan pengalaman pribadi terkait tekanan akademik, konflik keluarga, maupun perasaan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menciptakan ruang psikologis yang aman di mana siswa merasa didukung dan dipahami. Selain itu, kegiatan ini membantu mengurangi stigma, meningkatkan kesadaran, serta mendorong keterbukaan siswa terhadap isu kesehatan mental. Berdasarkan refleksi tertulis di akhir sesi, mayoritas siswa menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai depresi, menyadari pentingnya mencari bantuan, serta merasa lebih lega setelah mengekspresikan perasaan. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap pelepasan

emosional dan penguatan dukungan sosial teman sebaya. Sekolah dapat mengadopsi pendekatan serupa untuk membangun lingkungan yang ramah kesehatan mental, yang mendukung keterbukaan dan ketangguhan siswa. Keberhasilan program ini menegaskan perlunya kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, guru BK, dan profesional kesehatan mental untuk mendukung kesejahteraan remaja.

Kata Kunci: psikoedukasi, depresi, remaja, kesehatan mental, pencegahan

Submitted: 2025-08-04	Revised: 2025-08-26	Accepted: 2025-09-08
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang penuh dinamika dalam kehidupan manusia. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik yang signifikan akibat proses pubertas, tetapi juga menghadapi tantangan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Santrock (2020), remaja berada dalam fase pencarian jati diri yang ditandai dengan eksplorasi nilai, keyakinan, dan peran sosial yang baru. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, di mana remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu masa ketika individu berusaha mengintegrasikan berbagai aspek dirinya untuk membentuk identitas yang stabil. Dalam proses tersebut, tidak jarang muncul kebingungan, kecemasan, dan tekanan psikologis yang dapat menjadi pemicu timbulnya gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi.

Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan semakin banyak mendapat perhatian dari para peneliti maupun praktisi kesehatan mental. Hurlock (dalam Julio et al., 2020) menekankan bahwa depresi tidak dapat dipandang sebagai sekadar perasaan sedih yang wajar dialami oleh remaja, melainkan suatu kondisi psikologis yang kompleks dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Gejala depresi dapat mencakup perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, perubahan pola tidur dan makan, kesulitan berkonsentrasi, hingga munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Sayangnya, gejala-gejala tersebut sering kali tidak terdeteksi sejak dini karena dianggap sebagai bagian dari fase "normal" remaja yang penuh dengan perubahan emosional. Akibatnya, banyak kasus depresi yang tidak tertangani hingga menimbulkan dampak serius bagi kehidupan individu yang mengalaminya.

Secara global, prevalensi depresi pada remaja cukup mengkhawatirkan. Data dari World Health Organization (WHO, 2021) menyebutkan bahwa satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua bentuk gangguan yang paling sering ditemukan. Kondisi ini menjadikan kesehatan mental remaja sebagai isu prioritas yang harus ditangani secara komprehensif. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018) menunjukkan adanya lebih dari 157 ribu kasus depresi pada remaja usia 15–24 tahun, dan jumlah tersebut diyakini hanya sebagian kecil karena masih banyak remaja yang tidak mencari bantuan profesional akibat stigma sosial. Fenomena ini sejalan dengan temuan Pangerapan, Munayang, dan Kairupan (2023) yang meneliti 400 siswa SMP di Kecamatan Malalayang dan menemukan bahwa sekitar 8,5% siswa mengalami depresi berat. Angka tersebut menunjukkan bahwa depresi bukan lagi masalah individual, melainkan problematika kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian khusus.

Faktor penyebab depresi pada remaja bersifat multifaktorial. Dari sisi biologis, perubahan hormonal pada masa pubertas dapat memengaruhi kestabilan emosi dan kerentanan terhadap stres. Faktor genetik juga berperan, di mana riwayat keluarga dengan depresi meningkatkan risiko seorang remaja mengalami kondisi serupa (Radez et al., 2021). Dari aspek psikologis, rendahnya harga diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta pola pikir negatif dapat memperbesar kemungkinan timbulnya depresi. Sementara itu, dari faktor sosial, remaja sering menghadapi tekanan akademik, perundungan (*bullying*), ekspektasi orang tua yang tinggi, hingga masalah

relasi dengan teman sebaya. Tekanan sosial budaya juga turut berkontribusi, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih memandang isu kesehatan mental sebagai sesuatu yang tabu untuk dibicarakan. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut menjadikan remaja berada pada posisi yang rentan terhadap gangguan depresi. Dampak depresi pada remaja sangat luas, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, depresi dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta memengaruhi prestasi akademik. Tidak sedikit remaja yang akhirnya mengalami penurunan performa sekolah akibat sulitnya mengendalikan emosi dan pikiran negatif yang terus menghantui. Dalam hubungan sosial, depresi membuat remaja cenderung menarik diri, kesulitan menjalin interaksi yang sehat, dan kehilangan rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, depresi yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi gangguan mental kronis, meningkatkan risiko penyalahgunaan zat, serta memperbesar kemungkinan munculnya perilaku bunuh diri. Menurut WHO (2021), bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor empat pada remaja usia 15–19 tahun di seluruh dunia. Fakta ini memperlihatkan betapa mendesaknya intervensi dini dalam mencegah dan menangani depresi pada kalangan remaja.

Sekolah sebagai lingkungan utama tempat remaja belajar dan berkembang memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa. Guru, konselor, serta tenaga kependidikan dapat menjadi pihak yang peka terhadap tanda-tanda depresi dan memberikan intervensi awal. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi dan pengetahuan tentang suatu topik kesehatan mental dengan tujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan individu dalam mengelola kondisi tersebut. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga melibatkan interaksi, diskusi, dan refleksi, sehingga peserta dapat memahami isu kesehatan mental secara lebih mendalam. Radez et al. (2021) menegaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, meningkatkan motivasi remaja untuk mencari bantuan profesional, serta memperkuat keterampilan coping.

Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan efektivitas psikoedukasi dalam konteks pencegahan depresi. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Ukoli, Mandang, dan Kaumbur (2020) menemukan bahwa psikoedukasi dapat membantu remaja korban perceraian orang tua memahami kondisi psikologisnya, sehingga mengurangi risiko kenakalan remaja. Sementara itu, Sofiaty, Suherman, dan Asmawati (2020) menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis keluarga mampu mengoptimalkan tumbuh kembang anak sekaligus memberikan perlindungan psikologis. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumen bahwa psikoedukasi dapat menjadi salah satu strategi preventif yang relevan untuk diterapkan di sekolah, khususnya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental terkait depresi. Selain bersifat preventif, psikoedukasi juga berfungsi sebagai langkah promotif dalam membangun kesadaran kolektif di kalangan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang depresi, siswa dapat mengidentifikasi gejala pada dirinya sendiri maupun teman sebaya, serta terdorong untuk mencari bantuan jika diperlukan. Lebih jauh lagi, psikoedukasi dapat menciptakan budaya keterbukaan di sekolah, di mana isu kesehatan mental tidak lagi dianggap tabu, melainkan sebagai bagian penting dari kesejahteraan peserta didik. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, inklusif, dan suportif bagi perkembangan remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi dengan tema "Menenal Depresi sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja" di SMA Batik 1 Surakarta. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SMA merupakan salah satu fase kritis dalam perkembangan remaja, di mana siswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, persaingan, serta proses pencarian jati diri. SMA Batik 1 Surakarta dipilih karena sekolah ini memiliki keragaman latar belakang siswa yang cukup representatif dan terbuka terhadap program pengembangan kapasitas siswa dalam bidang

psikososial. Kegiatan ini diikuti oleh 31 siswa kelas X, dengan dua sesi utama yaitu penyampaian materi mengenai depresi dan sesi sharing interaktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai depresi, berani terbuka dalam membicarakan kondisi emosional, serta terdorong untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Dengan demikian, pendahuluan ini menekankan pentingnya psikoedukasi sebagai salah satu strategi preventif dalam mencegah depresi pada remaja. Latar belakang teoritis, data empiris, serta temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa depresi merupakan isu kesehatan mental yang perlu ditangani sejak dini, khususnya di lingkungan sekolah. Upaya pencegahan melalui psikoedukasi diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, serta mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Mei 2025 di SMA Batik 1 Surakarta, dengan melibatkan 31 siswa kelas X sebagai peserta. Kegiatan dilakukan secara tatap muka di ruang kelas dengan pendekatan psikoedukatif yang dirancang agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua sesi utama, yang pertama adalah pemaparan materi dan sesi kedua adalah sesi sharing interaktif.

1. Tahap pemaparan materi psikoedukatif

Tahap pertama dimulai dengan pembukaan dan pengenalan fasilitator kepada peserta. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai depresi secara komunikatif dan interaktif. Materi mencakup definisi depresi, gejala yang umum dialami remaja (baik psikologis maupun fisik), penyebab depresi, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, khususnya pada aspek akademik, sosial, dan relasi keluarga.

2. Tahap sharing interaktif dan refleksi

Setelah sesi materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi sharing interaktif. Dalam sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat, atau berbagi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan tekanan emosional, perasaan tidak nyaman, atau pengalaman yang mengarah pada gejala depresi. Fasilitator berperan sebagai pendengar aktif dan memberikan umpan balik secara empatik untuk menciptakan suasana aman dan terbuka.

Sesi ini bertujuan untuk mendorong keberanian siswa dalam menyuarakan perasaan, memperkuat dukungan sosial antar teman sebaya, dan mengurangi stigma terhadap pembicaraan seputar kesehatan mental. Kegiatan ini juga menjadi ruang refleksi, di mana siswa dapat mengevaluasi sejauh mana mereka mengenal kondisi emosional diri sendiri, serta membuka kesadaran bahwa mencari bantuan bukanlah hal yang memalukan.

Kegiatan diakhiri dengan pesan penutup dan ajakan untuk saling menjaga kesehatan mental, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Diharapkan melalui dua tahap kegiatan ini, siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai depresi, serta terdorong untuk lebih terbuka dan berani mengakses bantuan jika mengalami kondisi serupa di kemudian hari.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Pelaksanaan

a. Kehadiran dan Partisipasi Peserta

Seluruh siswa yang ditargetkan hadir mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir. Kehadiran yang mencapai 100% menunjukkan dukungan dari pihak sekolah, guru BK, serta

adanya rasa ingin tahu siswa terhadap isu kesehatan mental. Kehadiran penuh ini juga menjadi indikator bahwa tema yang diangkat relevan dengan kebutuhan siswa.

b. Antusiasme dan Respons Awal

Sejak sesi pertama, yaitu pemaparan materi mengenai definisi, gejala, penyebab, dan dampak depresi, siswa menunjukkan perhatian penuh. Hal ini terlihat dari ekspresi wajah mereka, intensitas mencatat, serta kontak mata dengan pemateri. Beberapa siswa juga mengajukan pertanyaan sederhana seperti, "Apakah depresi sama dengan stres biasa?" atau "Kalau kita sering merasa malas, itu termasuk depresi atau bukan?" Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencerminkan adanya kebutuhan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang depresi.

c. Sharing Interaktif

Pada awal sesi berbagi, sebagian besar siswa masih tampak ragu untuk mengungkapkan pengalaman pribadi. Namun setelah fasilitator memberikan contoh kasus ringan yang mudah dipahami, suasana menjadi lebih terbuka. Beberapa siswa akhirnya berani menceritakan pengalaman emosional yang pernah mereka alami. Salah satu siswa menyampaikan:

"Saya pernah merasa sangat tertekan karena nilai pelajaran turun, dan orang tua saya membandingkan dengan teman yang lebih pintar. Waktu itu saya sampai nggak mau sekolah beberapa hari."

Cerita ini mendapat dukungan dari teman-teman sekelas yang mendengarkan dengan serius dan menunjukkan empati. Hal ini membuktikan bahwa ruang berbagi yang aman dapat meningkatkan keberanian siswa untuk terbuka. Siswa lain mengungkapkan perasaan kesepian karena orang tua sibuk bekerja dan jarang berada di rumah. Ia merasa kesulitan menceritakan masalah pribadi kepada orang lain. Namun melalui sesi ini, ia merasakan kelegaan karena ternyata tidak sendirian menghadapi beban psikologis.

d. Evaluasi Reflektif

Di akhir sesi, siswa diminta menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari dan satu hal yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan. Dari hasil refleksi tertulis, sebagian besar siswa menyebutkan bahwa mereka menjadi lebih memahami apa itu depresi dan menyadari pentingnya berbicara dengan orang lain ketika merasa tertekan. Beberapa menuliskan bahwa mereka merasa lebih lega setelah sesi sharing karena bisa mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi media efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang depresi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Radez et al. (2021) yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental serta meningkatkan motivasi individu untuk mencari bantuan.

a. Antusiasme dan Keterlibatan sebagai Indikator Efektivitas

Antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan menunjukkan adanya kebutuhan besar akan informasi terkait kesehatan mental. Menurut Santrock (2020), remaja memiliki rasa ingin tahu tinggi dan cenderung mencari pengetahuan baru yang relevan dengan kehidupannya. Dalam konteks ini, materi tentang depresi dianggap relevan karena banyak siswa yang mulai merasakan tekanan akademik, sosial, maupun keluarga.

b. Peran Sharing Interaktif dalam Menciptakan Ruang Aman

Keberanian siswa untuk berbagi pengalaman pribadi memperlihatkan bahwa pendekatan interaktif dalam psikoedukasi efektif membangun suasana aman. Hal ini mendukung teori *self-disclosure* yang menyebutkan bahwa keterbukaan diri dapat meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi perasaan terisolasi (Jourard, 1971). Ketika siswa merasa bahwa pengalaman mereka diterima tanpa penilaian negatif, mereka akan lebih mudah mengekspresikan perasaan, yang pada akhirnya dapat berfungsi sebagai bentuk *emotional release*.

c. Relevansi dengan Penelitian Terdahulu

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ukoli, Mandang, dan Kaumbur (2020) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi membantu remaja memahami kondisi psikologisnya dan mengurangi risiko perilaku menyimpang. Selain itu, Pangerapan et al. (2023) juga menemukan adanya korelasi antara rendahnya aktivitas fisik dengan meningkatnya depresi remaja, yang menunjukkan bahwa faktor gaya hidup turut berperan dalam kesehatan mental. Oleh karena itu, psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis, tetapi juga mendorong perubahan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

d. Dampak Emosional dan Sosial

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan literasi, tetapi juga berfungsi sebagai wadah pemulihan emosional. Beberapa siswa mengaku merasa lebih lega setelah berbagi, yang mengindikasikan tercapainya tujuan pembentukan *supportive environment*. Lingkungan yang suportif ini sangat penting karena menurut WHO (2021), dukungan sosial merupakan faktor protektif utama dalam mencegah perkembangan depresi lebih lanjut.

e. Keterbatasan Kegiatan

Meski memberikan hasil positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta masih terbatas sehingga belum dapat menggambarkan keseluruhan populasi siswa di sekolah. Kedua, durasi kegiatan relatif singkat sehingga pemahaman siswa masih perlu didalami melalui sesi lanjutan. Ketiga, belum ada evaluasi jangka panjang untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa bertahan atau berdampak pada perubahan perilaku.



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Sesi foto bersama

Salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia sempat kehilangan semangat menjalani aktivitas sekolah karena menghadapi konflik dalam keluarga yang membuatnya tertekan. Setelah mendengarkan materi dan melihat teman-temannya mulai terbuka, ia pun memberanikan diri untuk menceritakan pengalamannya. Juga menyampaikan bahwa kegiatan ini membuatnya merasa tidak sendirian dan lebih memahami bahwa perasaan sedih atau tertekan bukanlah kelemahan, melainkan kondisi yang bisa dikenali dan dibantu.

Cerita serupa juga disampaikan oleh siswa lain yang mengalami tekanan akademik dan ekspektasi tinggi dari orang tua. Mereka mengaku bahwa sesi ini membantu mereka merasa lebih lega karena bisa mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam, serta merasa didengar tanpa penilaian negatif. Hal ini menunjukkan bahwa sesi sharing tidak hanya berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman, tetapi juga sebagai media untuk pemulihan emosional (*emotional release*) yang sehat dan bermakna. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa psikoedukasi bukan hanya memberikan pengetahuan kognitif, tetapi juga menciptakan ruang aman psikologis yang memungkinkan individu untuk membangun kesadaran diri dan keberanian untuk terbuka.

Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi seperti ini menjadi langkah awal yang efektif dalam membangun kesadaran mental dan mencegah permasalahan psikologis berkembang lebih jauh.

Secara keseluruhan, keberanian siswa dalam berbagi pengalaman selama kegiatan ini menunjukkan bahwa tujuan pengabdian telah tercapai, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental dan menciptakan ruang reflektif yang mendukung perkembangan emosional remaja. Meskipun tidak semua peserta berbagi secara terbuka, suasana kelas yang hangat dan suportif mengindikasikan peningkatan kesadaran emosional serta tumbuhnya empati antar siswa.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada psikoedukasi mengenai depresi di kalangan remaja SMA Batik 1 Surakarta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Melalui dua tahapan utama, yaitu penyampaian materi mengenai definisi, gejala, penyebab, dan dampak depresi, serta sesi sharing interaktif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga kesempatan untuk menginternalisasi pemahaman melalui pengalaman pribadi. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif peserta selama sesi berlangsung, munculnya pertanyaan-pertanyaan reflektif, hingga keberanian sebagian siswa untuk membagikan pengalaman emosional yang sebelumnya sulit diungkapkan. Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa psikoedukasi mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan dan sikap remaja terhadap isu kesehatan mental. Banyak siswa yang sebelumnya memiliki persepsi bahwa depresi identik dengan kelemahan, setelah mengikuti kegiatan ini mulai menyadari bahwa depresi merupakan kondisi medis-psikologis yang dapat dikenali dan diatasi. Perubahan pemahaman tersebut merupakan langkah awal yang sangat penting dalam upaya preventif. Dengan literasi yang lebih baik, remaja dapat lebih cepat mengenali gejala depresi, baik pada diri sendiri maupun teman sebaya, serta terdorong untuk mencari bantuan yang tepat. Selain berdampak pada aspek kognitif, kegiatan ini juga berimplikasi pada aspek afektif dan sosial. Dari sisi afektif, siswa merasa lebih lega karena memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam. Pengalaman emosional ini dapat dipandang sebagai bentuk *emotional release* yang sehat. Sementara itu, dari sisi sosial, kegiatan ini berhasil menciptakan iklim kelas yang suportif. Dukungan teman sebaya yang ditunjukkan melalui empati dan penerimaan membuktikan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga memperkuat solidaritas kelompok. Dalam konteks perkembangan remaja, hal ini sangat penting karena dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif utama terhadap gangguan mental.

Bagi sekolah, kegiatan psikoedukasi memberikan gambaran bahwa program sederhana yang dirancang dengan pendekatan partisipatif dapat menghasilkan dampak positif yang signifikan. Sekolah memperoleh manfaat berupa meningkatnya keterbukaan siswa terhadap isu kesehatan mental, yang secara tidak langsung dapat mempermudah guru dan konselor dalam memberikan layanan bimbingan. Program semacam ini dapat dijadikan model untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin, baik melalui kurikulum nonformal maupun layanan konseling sekolah. Kegiatan ini juga memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah peserta yang terbatas membuat hasil belum bisa digeneralisasi untuk seluruh populasi siswa. Kedua, evaluasi kegiatan masih bersifat jangka pendek sehingga belum dapat dipastikan keberlanjutan dampak pada perubahan perilaku sehari-hari siswa. Ketiga, pelibatan orang tua dalam kegiatan ini masih minim, padahal keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Oleh karena itu, rekomendasi yang dapat diajukan adalah perlunya program lanjutan yang lebih sistematis, melibatkan lebih banyak siswa, serta mengintegrasikan peran guru, konselor, dan orang tua. Ke depan, sekolah dapat mengembangkan program kesehatan mental berkelanjutan yang tidak hanya mencakup psikoedukasi, tetapi juga konseling kelompok, pelatihan keterampilan manajemen stres, serta kerja sama dengan lembaga kesehatan mental profesional. Program berkelanjutan ini diharapkan dapat memberikan ruang konsistensi bagi siswa untuk terus belajar, berdiskusi, dan merefleksikan

kondisi psikologis mereka. Dengan demikian, psikoedukasi tidak berhenti pada satu kali kegiatan, melainkan menjadi bagian dari budaya sekolah yang menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Sebagai penutup, dapat ditegaskan bahwa psikoedukasi mengenai depresi di kalangan remaja SMA Batik 1 Surakarta telah membuktikan efektivitasnya sebagai upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental. Kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan literasi siswa mengenai depresi, tetapi juga membangun ruang aman untuk keterbukaan emosional dan memperkuat dukungan sosial. Dengan komitmen keberlanjutan dari pihak sekolah, guru, dan orang tua, diharapkan lahir generasi remaja yang lebih tangguh secara mental, mampu mengelola tekanan psikologis dengan sehat, dan berani mencari bantuan ketika membutuhkannya. Upaya preventif semacam ini menjadi fondasi penting dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis remaja Indonesia di masa depan.

Daftar Pustaka

- Sofiaty, A., Suherman, S., & Asmawati, L. (2020). Penerapan program parenting paud holistik integratif (hi) dalam mengoptimalkan tumbuh kembang dan perlindungan anak usia dini. *JTPPM (Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran): Edutech and Intructional Research Journal*, 7(2).
- Ukoli, J. M., Mandang, J. H., & Kaumbur, G. E. (2020). Dinamika Psikologis Remaja Awal Korban Perceraian Orang Tua Yang Melakukan Kenakalan Remaja di Minahasa Utara. *PSIKOPEDIA*, 1(1).
- Pangerapan, R. V., Munayang, H., & Kairupan, B. H. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Medical Scope Journal*, 5(1), 45-49.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 19–42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>