

**SURAT TUGAS**

Nomor: 1044-R/UNTAR/PENELITIAN/IX/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

**RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA  
PANCARAN BERKAT JELAMBAR  
Nama Media : Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia  
Penerbit : Universitas Tarumanagara  
Volume/Tahun : Vol 8 No 1 (30 Mei 2025)  
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/34372>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 September 2025

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 6dff27da8b598ce18be2115fc9a4df15

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440  
P: 021 - 5695 8744 (Humas)  
E: [humas@untar.ac.id](mailto:humas@untar.ac.id)

 Untar Jakarta

 [untar.ac.id](http://untar.ac.id)

#### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

#### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

# Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia

[Home \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/index\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/index) / [About the Journal](#)

## About the Journal

---

### People

- [Contact \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/contact\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/contact)
- [Editorial Team \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/editorialTeam\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/editorialTeam)
- [Peer- Reviewer \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer)

### Policies

- [Focus and Scope \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#focusAndScope\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#focusAndScope)
- [Section Policies \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#sectionPolicies\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#sectionPolicies)
- [Open Access Policy \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#openAccessPolicy\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#openAccessPolicy)
- [Peer Review Process \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-0\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-0)
- [Publication Frequency \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-1\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-1)
- [Article Processing Charges \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-2\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-2)
- [Copy Editing And Proofreading \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-3\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-3)
- [References Management \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-4\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-4)
- [Indexing \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-5\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-5)
- [Publications Ethics \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-6\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-6)

### Submissions

- [Online Submissions \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#onlineSubmissions\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#onlineSubmissions)
- [Author Guidelines \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#authorGuidelines\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#authorGuidelines)
- [Privacy Statement \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#privacyStatement\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#privacyStatement)

### Other

- [Journal Sponsorship \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#journalSponsorship\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#journalSponsorship)
- [Journal History \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#history\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#history)

## Focus and Scope

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) is a journal

which is a forum for publishing scientific articles resulting from research-based community service in the fields of science:

1. Psychology
2. Communication
3. Law
4. Technique
5. Information Technology
6. Medicine
7. Art and Design
8. Economy and Business

Indonesian Community Service Journal, this scientific journal is published by the University's Institute for Research and Community Service Tarumanagara. In one year, this journal is published in three numbers, namely in May, August and November.

### Fokus dan Cakupan

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) merupakan jurnal

yang menjadi wadah bagi penerbitan artikel-artikel ilmiah hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berbasis penelitian dalam bidang ilmu:

1. Psikologi
2. Komunikasi
3. Hukum
4. Teknik
5. Teknologi Informasi
6. Kedokteran
7. Seni dan Desain

## 8. Ekonomi dan Bisnis

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia jurnal ilmiah ini diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Dalam satu tahun, jurnal ini terbit dalam tiga nomor, yaitu pada bulan Mei, Agustus dan November.

## Section Policies

### Articles

Open Submissions       Indexed       Peer Reviewed

### Cover dan Halaman Awal

Open Submissions       Indexed       Peer Reviewed

## Open Access Policy

Jurnal ini open access artinya bisa diakses secara gratis untuk umum agar mendukung pertukaran pengetahuan global yang lebih besar.

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Permissions beyond the scope of this license may be available at <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas> (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/index>)

### Kebijakan Open Access

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) dilisensikan berdasarkan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Izin di luar cakupan lisensi ini mungkin tersedia di <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas> (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas>)

## Peer Review Process

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) is a national journal published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Articles submitted to this journal will be peer reviewed before they can be published. The final decision on article acceptance will be made by the Editor-in-Chief through a forum with the editorial board in accordance with the Reviewer's comments

### Proses Tinjauan Sejawat

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) adalah jurnal nasional yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Artikel yang dikirimkan dalam jurnal ini akan ditinjau oleh rekan sejawat sebelum dapat dipublikasikan. Keputusan akhir penerimaan artikel akan dilakukan oleh Pemimpin Redaksi melalui forum dengan dewan editor sesuai dengan komentar Reviewer.

## Publication Frequency

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) published three times a year. The journal will be published in May, August and November.

### Frekuensi Publikasi

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) terbit tiga kali setahun. Jurnal akan diterbitkan pada Mei, Agustus dan November.

## Article Processing Charges

Every article sent to the Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia is not article processing fee.

Article to submission: 0.00 (Rp)

Fast Track Review: 0.00 (IDR)

Article Publication: 0.00 (Rp)

### Biaya Pemrosesan Artikel

Setiap artikel yang dikirimkan ke Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia tidak dikenakan biaya pemrosesan artikel.

Pengiriman Artikel: 0,00 (Rp)

Ulasan Jalur Cepat: 0,00 (IDR)

Publikasi Artikel: 0,00 (Rp)

## Copy Editing And Proofreading

Every article accepted by Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) will become the object of the Grammarly® writing improvement program organized by Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398)

### Salin Pengeditan dan Pengoreksian

Setiap artikel yang diterima Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) akan menjadi objek program peningkatan penulisan Grammarly® yang diselenggarakan oleh Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398)

## References Management

### Manajemen Referensi

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)

gunakan gaya APA, unduh di sini



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)

## Indexing

### Jurnal Kami Diindeks Oleh:



([https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view\\_op=list\\_works&authuser=5&sortBy=pubdate](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view_op=list_works&authuser=5&sortBy=pubdate))



(<https://search.crossref.org/?q=jurnal+bakti+masyarakat+indonesia>)



(<https://portal.issn.org/resource/ISSN/2621-0398>)



(<https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/18650>)



([https://app.dimensions.ai/discover/publication?search\\_mode=content&search\\_text=%2010.24912%2Fjbm&search\\_type=kws&search\\_field=doi](https://app.dimensions.ai/discover/publication?search_mode=content&search_text=%2010.24912%2Fjbm&search_type=kws&search_field=doi))



(<https://www.base-search.net/Search/Results?>

`type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1`)

### The Journal is Indexed By:



([https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view\\_op=list\\_works&authuser=5&sortBy=pubdate](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view_op=list_works&authuser=5&sortBy=pubdate))



(<https://search.crossref.org/?q=jurnal+bakti+masyarakat+indonesia>)



(<https://portal.issn.org/resource/ISSN/2621-0398>)



(<https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/18650>)



([https://app.dimensions.ai/discover/publication?search\\_mode=content&search\\_text=%2010.24912%2Fjbm&search\\_type=kws&search\\_field=doi](https://app.dimensions.ai/discover/publication?search_mode=content&search_text=%2010.24912%2Fjbm&search_type=kws&search_field=doi))



(<https://www.base-search.net/Search/Results?>

`type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1`)

## Publications Ethics

### Etika Publikasi

This statement explains the ethical of all parties involved in the act of publishing articles in this journal, including the author, editor-in-chief, Editorial Board, peer-reviewers and publisher. This statement is based on the COPE Best Practices Guidelines for Journal Editors.

Pernyataan ini menjelaskan perilaku etis dari semua pihak yang terlibat dalam tindakan penerbitan artikel di jurnal ini, termasuk penulis, pemimpin redaksi, Dewan Redaksi, peer-reviewer dan penerbit. Pernyataan ini didasarkan pada Pedoman Praktik Terbaik COPE untuk Editor Jurnal.

### Pedoman Etika Publikasi Jurnal

The publication of articles in the peer-reviewed Indonesian Community Service Journal is an important foundation in the development of a coherent and respected knowledge network. This is a direct reflection of the quality of the authors' work and the institutions that support them. Peer-reviewed articles support and embody the scientific method. It is therefore important to agree on standards of ethical expected for all parties involved in the act of publishing: authors, journal editors, peer reviewers, publishers and the public.

Penerbitan artikel di Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia yang ditinjau sejawat merupakan landasan penting dalam pengembangan jaringan pengetahuan yang koheren dan dihormati. Ini adalah cerminan langsung dari kualitas karya penulis dan lembaga yang mendukung mereka. Artikel peer-review mendukung dan mewujudkan metode ilmiah. Oleh karena itu penting untuk menyepakati standar perilaku etis yang diharapkan untuk semua pihak yang terlibat dalam tindakan penerbitan: penulis, editor jurnal, peer reviewer, penerbit dan masyarakat.

### Journal Publication Ethics Guidelines

*Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara* takes its duties of guardianship over all stages of publishing extremely seriously and we recognize our ethical and other responsibilities. We are committed to ensuring that advertising, reprint or other commercial revenue has no impact or influence on editorial decisions. In addition, the *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Tarumanagara University* and Editorial Board will assist in communications with other journals and/or publishers where this is useful and necessary.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara menjalankan tugas perwalian atas semua tahap penerbitan dengan sangat serius dan kami menyadari tanggung jawab etika dan tanggung jawab lainnya. Kami berkomitmen untuk memastikan bahwa iklan, cetak ulang, atau pendapatan komersial lainnya tidak memiliki dampak atau pengaruh terhadap keputusan editorial. Selain itu, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara dan Dewan Redaksi akan membantu komunikasi dengan jurnal dan/atau penerbit lain apabila berguna dan diperlukan.

### Publication decisions

The editor of the Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia is responsible for deciding which of the articles submitted to the journal should be published. The validation of the work in question and its importance to researchers and readers must always drive such decisions. The editors may be guided by the policies of the journal's editorial board and constrained by such legal requirements as shall then be in force regarding libel, copyright infringement and plagiarism. The editors may confer

with other editors or reviewers in making this decision.

### **Keputusan publikasi**

Editor Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia bertanggung jawab untuk memutuskan artikel mana yang diserahkan ke jurnal yang harus diterbitkan. Validasi karya adalah penting bagi peneliti dan pembaca harus selalu mendorong keputusan tersebut. Para editor dapat dipandu oleh kebijakan dewan editorial jurnal dan dilandasi atas persyaratan hukum yang berlaku terkait pencemaran nama baik, pelanggaran hak cipta, dan plagiarisme. Para editor dapat berunding dengan editor atau reviewer lain dalam mengambil keputusan ini.

### **Fair play**

An editor at any time evaluate manuscripts for their intellectual content without regard to race, gender, sexual orientation, religious belief, ethnic origin, citizenship, or political philosophy of the authors.

### **Keadilan dalam kesetaraan Konten**

Seorang editor setiap saat mengevaluasi naskah berdasarkan konten intelektualnya tanpa memandang ras, jenis kelamin, orientasi seksual, keyakinan agama, asal etnis, kewarganegaraan, atau filosofi politik penulis.

### **Confidentiality**

#### **Kerahasiaan**

The editor and any editorial staff must not disclose any information about a submitted manuscript to anyone other than the corresponding author, reviewers, potential reviewers, other editorial advisers, and the publisher, as appropriate. This statement is based on COPE's Best Practice Guidelines for Journal Editors.

Editor dan staf editorial mana pun tidak boleh mengungkapkan informasi apa pun tentang naskah yang dikirimkan kepada siapa pun selain penulis terkait, pengulas, calon pengulas, penasihat editorial lainnya, dan penerbit, sebagaimana mestinya. Pernyataan ini didasarkan pada Pedoman Praktik Terbaik COPE untuk Editor Jurnal.

### **Disclosure and conflicts of interest**

#### **Pengungkapan dan konflik kepentingan**

Unpublished materials disclosed in a submitted manuscript must not be used in an editor's own research without the express written consent of the author.

Materi yang tidak dipublikasikan dan diungkapkan dalam naskah yang diserahkan tidak boleh digunakan dalam penelitian editor sendiri tanpa izin tertulis dari penulis.

### **Duties of Reviewers**

#### **Contribution to Editorial Decisions**

Peer review assists the editor in making editorial decisions and through the editorial communications with the author may also assist the author in improving the paper.

#### **Tugas Reviewer**

#### **Kontribusi terhadap Keputusan Editorial**

Tinjauan sejawat membantu editor dalam membuat keputusan editorial dan melalui komunikasi editorial dengan penulis juga dapat membantu penulis dalam memperbaiki makalah.

#### **Promptness of the review process to publication**

#### **Kecepatan proses review hingga penerbitan**

Any selected referee who feels unqualified to review the research reported in a manuscript or knows that its prompt review will be impossible should notify the editor and excuse himself from the review process.

Setiap reviewer yang merasa tidak memenuhi syarat untuk meninjau artikel atau bila tidak bisa segera meninjau artikel sesuai ketentuan waktu yang harus memberi tahu editor

### **Duties of Authors**

#### **Reporting standards**

Authors of reports of original research should present an accurate account of the work performed as well as an objective discussion of its significance. Underlying data should be represented accurately in the paper. A paper should contain sufficient detail and references to permit others to replicate the work. Fraudulent or knowingly inaccurate statements constitute unethical behaviour and are unacceptable.

#### **Tugas Penulis**

#### **Standar pelaporan**

Penulis laporan penelitian asli harus menyajikan laporan akurat mengenai pekerjaan yang dilakukan serta diskusi obyektif mengenai signifikansinya. Data yang mendasari harus disajikan secara akurat dalam makalah. Sebuah makalah harus berisi detail dan referensi yang cukup sehingga memungkinkan orang lain untuk mereplikasi karya tersebut. Pernyataan palsu atau sengaja tidak akurat merupakan perilaku tidak etis dan tidak dapat diterima.

#### **Data Access and Retention**

Authors are asked to provide the raw data in connection with a paper for editorial review, and should be prepared to provide public access to such data (consistent with the ALPSP-STM Statement on Data and Databases), if practicable, and should in any event be prepared to retain such data for a reasonable time after publication.

#### **Akses dan Retensi Data**

Penulis diminta untuk memberikan data mentah sehubungan dengan makalah untuk tinjauan editorial, dan harus siap untuk memberikan akses publik terhadap data tersebut (konsisten dengan Pernyataan ALPSP-STM tentang Data dan Basis Data), jika memungkinkan, dan dalam hal apa pun harus bersiaplah untuk menyimpan data tersebut untuk jangka waktu yang wajar setelah publikasi.

### **Originality and Plagiarism**

The authors should ensure that they have written entirely original works, and if the authors have used the work and/or words of others that this has been appropriately cited or quoted.

### **Orisinalitas dan Plagiarisme**

Para penulis harus memastikan bahwa mereka telah menulis seluruh karya asli, dan jika penulis telah menggunakan karya dan/atau kata-kata orang lain maka karya tersebut telah dikutip atau dikutip dengan tepat.

### **Multiple, Redundant or Concurrent Publication**

An author should not in general publish manuscripts describing essentially the same research in more than one journal or primary publication. Submitting the same manuscript to more than one journal concurrently constitutes unethical publishing behaviour and is unacceptable.

### **Publikasi Berganda, Pengulangan, atau Bersamaan**

Seorang penulis secara umum tidak boleh menerbitkan manuskrip yang menjelaskan penelitian yang pada dasarnya sama di lebih dari satu jurnal atau publikasi utama. Mengirimkan naskah yang sama ke lebih dari satu jurnal secara bersamaan merupakan perilaku penerbitan yang tidak etis dan tidak dapat diterima.

### **Authorship of the Paper**

Authorship should be limited to those who have made a significant contribution to the conception, design, execution, or interpretation of the reported study. All those who have made significant contributions should be listed as co-authors. Where there are others who have participated in certain substantive aspects of the research project, they should be acknowledged or listed as contributors. The corresponding author should ensure that all appropriate co-authors and no inappropriate co-authors are included on the paper, and that all co-authors have seen and approved the final version of the paper and have agreed to its submission for publication.

### **Penulisan Makalah**

Penulisan harus dibatasi pada mereka yang telah memberikan kontribusi signifikan terhadap konsepsi, desain, pelaksanaan, atau interpretasi penelitian yang dilaporkan. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi signifikan harus dicantumkan sebagai rekan penulis. Jika ada orang lain yang telah berpartisipasi dalam aspek substantif tertentu dari proyek penelitian, mereka harus diakui atau dicantumkan sebagai kontributor. Penulis koresponden harus memastikan bahwa semua rekan penulis yang sesuai dan tidak ada rekan penulis yang tidak tepat disertakan dalam makalah, dan bahwa semua rekan penulis telah melihat dan menyetujui versi akhir makalah serta menyetujui penyerahannya untuk dipublikasikan.

### **Hazards and Human or Animal Subjects**

If the work involves chemicals, procedures or equipment that have any unusual hazards inherent in their use, the author must clearly identify these in the manuscript.

### **Bahaya dan Subjek Manusia atau Hewan**

Jika karya tersebut melibatkan bahan kimia, prosedur, atau peralatan yang memiliki bahaya yang tidak biasa dalam penggunaannya, penulis harus mengidentifikasinya dengan jelas dalam naskah.

### **Fundamental errors in published works**

When an author discovers a significant error or inaccuracy in his/her own published work, it is the author's obligation to promptly notify the journal editor or publisher and cooperate with the editor to retract or correct the paper.

### **Kesalahan mendasar dalam karya yang diterbitkan**

Ketika seorang penulis menemukan kesalahan atau ketidakakuratan yang signifikan dalam karyanya yang diterbitkan, penulis berkewajiban untuk segera memberi tahu editor jurnal atau penerbit dan bekerja sama dengan editor untuk mencabut atau memperbaiki makalah tersebut.

## **Privacy Statement**

Nama dan alamat email yang dimasukkan dalam situs jurnal ini akan digunakan secara eksklusif untuk tujuan jurnal ini dan tidak akan tersedia untuk tujuan lain atau pihak lain mana pun.

### **Pernyataan Privasi**

Nama dan alamat email yang dimasukkan ke dalam situs jurnal ini akan digunakan secara eksklusif untuk tujuan jurnal ini dan tidak akan tersedia untuk tujuan lain atau pihak lain mana pun.

Journal Sponsorship

## **Publisher**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

### **Penerbit**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Tarumanagara (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/journalSponsorship>)

## Journal History

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia has been published since 2018 in order to support the efforts of the government of the Republic of Indonesia, especially the Ministry of Research, Technology and Higher Education. Initially, Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia was published twice a year, but now it is published 3 times a year. This journal is a forum for increasing the number of scientific publications at the national level, the manuscripts of which are mainly from findings from research and community service activities. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia can also be a publication forum for lecturers and students (S1, S2 and S3) in higher education environments.

## Sejarah Jurnal

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia diterbitkan sejak tahun 2018 dalam rangka mendukung upaya pemerintah Republik Indonesia, khususnya Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Semula, Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia terbit 2 kali dalam setahun, namun sekarang terbit 3 kali dalam setahun. Jurnal ini sebagai wadah untuk meningkatkan jumlah publikasi ilmiah di tingkat Nasional, yang manuskripnya terutama dari hasil temuan dari kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia ini juga dapat menjadi wadah publikasi bagi dosen dan para mahasiswa (S1, S2 maupun S3) di lingkungan perguruan tinggi.

### TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI

---



(<https://drive.google.com/file/d/1wHKY0JX0A-y7441RhiOOshcA8VS6jUap/view?usp=sharing>)

### Profil Menu

---

Contact (</index.php/baktimas/about/contact>)

Editorial Team (</index.php/baktimas/about/editorialTeam>)

Focus and Scope (</index.php/baktimas/about/editorialPolicies#focusAndScope>)

Indexing (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/indexing>)

Reviewer (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer>)

---

### Template

---



([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share\\_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

Template ([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share\\_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

---

### AUTHOR USER MANUAL

---



([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing))

([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing))

Unggah Naskah Awal ([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing))



([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing))

([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing))

Unggah Revisi Naskah ([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwJ0pFR0cOcqujAH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwJ0pFR0cOcqujAH/view?usp=sharing))

### Author Notice



(<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)

Ethical Statement (<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)



([https://drive.google.com/file/d/19FNX1\\_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view](https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view))

Authorship Agreement ([https://drive.google.com/file/d/19FNX1\\_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view](https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view))



([https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2\\_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing))

Copyright Transfer Agreement ([https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2\\_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing))

### Plagiarism Detection



### Recommended Tools

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)



(<http://mendeley.com/>)



**grammarly** ([https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm\\_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm\\_content=56705353566&utm\\_campaign=Search&utm\\_medium=cpc&utm\\_term=check+plagiarism](https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm_content=56705353566&utm_campaign=Search&utm_medium=cpc&utm_term=check+plagiarism))

### INFORMATION

For Readers (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/readers>)

For Authors (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/authors>)

For Librarians (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/librarians>)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

# Platform & workflow by OJS / PKP

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/aboutThisPublishingSystem>)

## Editorial Team

### Editor in Chief



Endah Setyaningsih (mailto:%65%6e%64%61%68@%66%74.%75%6e%74%61%72.%61%63.%69%64)  
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=xqzslAwAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5990851>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56495552200>) ([https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYmJy-](https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYmJy-ind.html)

ind.html)

### Managing Editor



Jap Tji Beng  
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=F0tzF0cAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5987442>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55490174700>) ([https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYJmoy-](https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYJmoy-ind.html)

ind.html)



Samsu Hendra Siwi (mailto:%73%68.%73%69%77%69@%67%6d%61%69%6c.%63%6f%6d)  
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=gweXHtkAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5993515/?view=googlescholar>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57215990573>) (<https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlkgmJ->

ind.html)

## Sekretariat

Mega Cynthia Wishnu  
Universitas Tarumanagara, Indonesia

Jihan Novita Sari Putri  
Universitas Tarumanagara, Indonesia

Sofyan Maulana  
Universitas Tarumanagara, Indonesia

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/management/settings/access>) Amalia Setyowulan  
Universitas Tarumanagara, Indonesia

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/management/settings/access>)

### TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI



(<https://drive.google.com/file/d/1wHKY0JX0A-y7441RhiOOshcA8VS6jUap/view?usp=sharing>)

### Profil Menu

Contact (</index.php/baktimas/about/contact>)

Editorial Team (</index.php/baktimas/about/editorialTeam>)

Focus and Scope (</index.php/baktimas/about/editorialPolicies#focusAndScope>)

Indexing (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/indexing>)

Reviewer (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer>)

### Template



([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share\\_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

Template ([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share\\_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

### AUTHOR USER MANUAL



([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing))

([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing))

Unggah Naskah Awal ([https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn\\_xKfpSqF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing))



([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing))

([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing))

Unggah Revisi Naskah ([https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE\\_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing))

### Author Notice



(<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)

Ethical Statement (<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)



([https://drive.google.com/file/d/19FNX1\\_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view](https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view))

Authorship Agreement ([https://drive.google.com/file/d/19FNX1\\_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view](https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view))



([https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2\\_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing))

Copyright Transfer Agreement ([https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2\\_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing))

### Plagiarism Detection



### Recommended Tools

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)



(<http://mendeley.com/>)



**grammarly** ([https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm\\_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm\\_content=56705353566&utm\\_campaign=Search&utm\\_medium=cpc&utm\\_term=check+plagiarism](https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm_content=56705353566&utm_campaign=Search&utm_medium=cpc&utm_term=check+plagiarism))

### INFORMATION

For Readers (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/readers>)

For Authors (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/authors>)

For Librarians (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/librarians>)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

# Platform & workflow by OJS / PKP

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/aboutThisPublishingSystem>)

# Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia

[REGISTER](#) [LOGIN](#)

[SITE](#) [PUBLICATION](#) [CURRENT](#) [ARCHIVES](#) [ANNOUNCEMENTS](#) [ABOUT -](#)

[Home](#) / [Archives](#) / Vol. 8 No. 1 (2025): Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia / [Articles](#)

## PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR

pdf

**Published:** May 30, 2025

**DOI:**  
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v8i1.34372>

**Keywords:**  
mental health, students,  
Pancaran Berkat

**Dimensions**



**Raja Oloan Tumanggor**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

**Abstract**

Adolescents who are in their growing period often experience various problems. In developmental psychology, adolescents are known as individuals who leave childhood and enter early adulthood. During this period of development, teenagers are also looking for their identity. In this search for identity, they often experience unstable emotional turmoil which of course has an impact on their mental health. Likewise, students at Pancaran Berkat Jelambar High School cannot be separated from mental health problems among teenagers in general. Various factors influence the mental health of these teenagers. One of them is family background. So at this PKM psychoeducation was carried out regarding mental health for 35 Pancaran Berkat High School students in the hope that they would understand what mental health is and what aspects influence the mental health of teenagers. The goal is so that they are able to manage their mental health properly, so that they can overcome their life problems. Using the lecture and question and

TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI



**Profil Menu**

Contact

Editorial Team

Focus and Scope

Indexing

Reviewer

Template



## PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR

Raja Oloan Tumanggor<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email:rajat@fpsi.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Adolescents who are in their growing period often experience various problems. In developmental psychology, adolescents are known as individuals who leave childhood and enter early adulthood. During this period of development, teenagers are also looking for their identity. In this search for identity, they often experience unstable emotional turmoil which of course has an impact on their mental health. Likewise, students at Pancaran Berkat Jelambar High School cannot be separated from mental health problems among teenagers in general. Various factors influence the mental health of these teenagers. One of them is family background. So at this PKM psychoeducation was carried out regarding mental health for 35 Pancaran Berkat High School students in the hope that they would understand what mental health is and what aspects influence the mental health of teenagers. The goal is so that they are able to manage their mental health properly, so that they can overcome their life problems. Using the lecture and question and answer method, students are invited to explore their experiences, so that they can anticipate every problem in their daily lives. With a healthy mentality, teenagers can navigate their future better and more responsibly. The output of this PKM is in the form of journal articles and seminars at scientific meetings.*

**Keywords;** *mental health, students, Pancaran Berkat.*

### ABSTRAK

Kaum remaja yang berada dalam masa pertumbuhan kerap mengalami bermacam-macam persoalan. Dalam psikologi perkembangan para remaja dikenal sebagai pribadi yang meninggalkan masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Dalam masa perkembangan ini kaum remaja sekaligus juga mencari jati dirinya. Dalam pencarian jati diri ini mereka kerap mengalami gejala emosi yang labil yang tentu saja memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. Demikian juga para siswa-siswi SMA Pancaran Berkat Jelambar tidak lepas dari persoalan kesehatan mental para remaja pada umumnya. Berbagai ragam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja ini. Salah satunya adalah latar belakang keluarga. Maka pada PKM ini dilakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental bagi 35 orang siswa SMA Pancaran Berkat dengan harapan mereka memahami apa itu kesehatan mental dan aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental kaum remaja. Tujuannya adalah agar mereka sanggup mengelola mental mereka secara benar, sehingga mereka dapat mengatasi persoalan-persoalan hidup mereka. Dengan metode ceramah dan tanya jawab para siswa diajak menggali pengalaman mereka, sehingga mereka dapat mengantisipasi setiap persoalan hidup mereka sehari-hari. Dengan mental yang sehat kaum remaja dapat menapaki masa depan mereka dengan lebih baik dan bertanggung jawab. Luaran dari PKM ini berupa artikel jurnal serta diseminarkan dalam pertemuan ilmiah.

**Kata kunci;** kesehatan mental, mahasiswa, Pancaran Berkat

### 1. PENDAHULUAN

SMA Swasta Pancaran Berkat adalah sebuah institusi pendidikan tingkat menengah yang terletak di pemukiman padat penduduk Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Keberadaan sekolah yang sudah ada kurang lebih sejak 30 tahun yang lalu ini telah turut membantu mengembangkan dunia pendidikan di kota besar seperti Jakarta. Sekolah yang berada di bawah Yayasan Gereja Jemaat Allah Indonesia ini telah memperoleh akreditasi A dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Lembaga pendidikan Pancaran Berkat yang terletak di Jalan Setia Jaya Raya no 100 Jelambar ini memiliki sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), SD, SMP, SMA dan SMK khusus jurusan Akutansi dan Administrasi Perkantoran dengan akreditasi A. Khusus untuk SMA Pancaran Berkat, menurut Kepala Sekolah Ibu Riades Siagian, sudah mengikuti

Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya. Para siswa yang belajar di sekolah ini umumnya berasal dari berbagai etnis dan tingkat ekonomi yang beraneka ragam. Staf pengajar juga terdiri dari para guru yang berasal dari aneka latar budaya dan pendidikan. Peserta didik menerima bukan hanya pembelajaran yang menekankan faktor intelektual, tapi juga memperoleh siraman rohani secara teratur dari pendeta setiap minggu yang dilaksanakan di aula sekolah. Pada kesempatan itu para guru juga diwajibkan ikut terlibat, sehingga dapat menjadi contoh bagi para peserta didik.

Para siswa yang belajar di SMA Pancaran Berkat berasal dari berbagai latar belakang budaya dan ekonomi. Sebagaimana biasa para siswa tidak lepas dari latar belakang dari mana dia berasal. Mereka juga tidak lepas dari berbagai permasalahan yang biasa dialami oleh para remaja yang ada di perkotaan seperti anak remaja yang memperoleh pola asuh yang beraneka ragam dari orang tuanya. Menurut pengakuan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan kepala sekolah SMA Pancaran Berkat, Ibu Riades Siagian, S.Pd. umumnya para pelajar SMA Pancaran Berkat akhir-akhir ini gampang stres, dan gampang emosi. Bila ada sedikit saja pemicu masalah yang muncul di kelas para siswa gampang emosi dan meluapkan emosi itu dengan macam-macam cara seperti bicara keras-keras yang tentu saja dapat mengganggu rekan-rekan mereka yang lain. Selain itu para siswa juga gampang emosi kalau tidak mampu untuk mengatasi masalah dengan baik. Bila para siswa belum mampu mengatasi persoalan pribadi mereka misalnya, maka pelampiasannya adalah gampang marah baik pada diri sendiri maupu terhadap rekan-rekannya yang lain. Dari pengamatan ibu kepala sekolah para siswa yang bermasalah tersebut umumnya berasal dari keluarga yang kebetulan mengalami *broken home*. Situasi keluarga yang broken home ini tentu kurang mendukung perkembangan pribadi anak. Ada juga para siswa dari keluarga yang masih utuh. Namun para siswa tersebut kurang mendapat perhatian dari kedua orangtuanya, sehingga mereka beralih ke rekan-rekannya sejawat. Padahal teman sejawat ini pun kadang punya masalah. Akibatnya mereka saling mempengaruhi. Para siswa kadang mendapat pengaruh yang kurang baik dari rekan-rekan sejawatnya. Situasi seperti ini menjadi topik pembahasan yang serius di dalam rapat guru. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah tersebut adalah dengan mengadakan psikoedukasi tentang kesehatan mental. Tujuannya adalah selain menambah pemahaman para siswa mengenai masalah kesehatan mental, tapi juga dapat menghindari berbagai perilaku yang merusak dan memperparah kesehatan mental para siswa.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

PKM ini menyasar para siswa SMA Kristen Pancaran Berkat, Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental bagi para siswa. Untuk melaksanakan PKM fasilitator mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Kristen Pancaran Berkat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para siswa.

Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kesehatan mental para remaja. Karena fokus utama PKM ini adalah psikoedukasi, maka tidak sempat dilakukan tingkat kesehatan mental para siswa. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka mengatasi dan mengharapkan masalah kesehatan mental mereka dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kesehatan mental.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi ini diikuti oleh 35 orang siswa yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11. Kelas 12 tidak ikut serta karena sudah melaksanakan ujian akhir dan mereka menunggu hasil ujian akhir untuk kelulusan mereka. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di sebuah ruangan besar yang juga mencakup aula sekolah. Di tempat ini juga biasanya dilaksanakan kegiatan kebaktian yang dihadiri oleh semua siswa dan staf pengajar. Penyampaian materi dilakukan oleh fasilitator melalui ppt yang ditayangkan lewat proyektor. Setelah diawali dengan doa pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan dari fasilitator. Sebelum menyampaikan materi fasilitator memperkenalkan diri kepada para siswa dan para guru.

Pada awal pemaparannya fasilitator mengemukakan beberapa fenomena yang dialami oleh para siswa SMA pada umumnya dan tidak tertutup kemungkinan bahwa situasi itu juga dialami oleh para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar. Ada berbagai faktor yang membuat para siswa mengalami persoalan kesehatan mental, misalnya masalah keluarga. Pola asuh orang tua kerap membawa pengaruh pada perilaku siswa di sekolah. Para siswa yang kerap mendapat perlakuan kurang baik di dalam keluarga akan berdampak pada kepribadiannya dan mempengaruhi tingkah lakunya di sekolah. Anak yang nakal di sekolah misalnya dapat ditelusuri dari latar belakang keluarganya masing-masing. Jadi persoalan kesehatan mental para siswa dapat diatasi salah satunya dengan membantu mereka memberikan pemahaman mengenai apakah kesehatan mental itu dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar Jakarta Barat adalah dengan memberikan psikoedukasi bagaimana tips praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental para siswa. Melihat kondisi yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkat tampak bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental.

#### **Pengertian kesehatan mental**

Menurut teorinya kesehatan mental adalah situasi atau kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri, dan punya kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal dalam setiap situasi kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dalam masyarakat. Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif serta bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangan bagi komunitas mereka sendiri.

Berbagai ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental dapat dilihat dari hal berikut ini. Pertama, perubahan perilaku: orang yang mengalami permasalahan mental tampak adanya perubahan perilaku subjeknya. Bila sering berkelahi, maka perlu diwaspadai adanya persoalan mental. Kedua, perubahan *mood*: orang yang mengalami persoalan mental, maka dia bisa mengalami perubahan *mood* yang berlangsung secara tiba-tiba. Ketiga, kesulitan konsentrasi. Orang yang mengalami masalah mental biasanya akan sulit berkonsentrasi. Keempat, penurunan berat badan. Kelima, suka menyakiti diri sendiri. Keenam, orang yang mengalami masalah mental juga pada saat yang sama akan mengalami gangguan kesehatan fisik. Ketujuh, mengalami perasaan takut yang berlebihan (Savitrie, 2022).

Sementara orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat dari ciri-ciri berikut ini, seperti: merasa bahagia dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki

hubungan yang baik dengan keluarga, bersikap aktif, suka beraktivitas, bisa bersantai dan tidur nyenyak, serta merasa nyaman dengan komunitasnya dimana dia tinggal (Savitrie, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah pertama, pola asuh orang tua. Khususnya adalah pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua yang ditandai oleh cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat. Sering memaksa anak untuk berperilaku seperti orang tuanya. Kebebasan anak untuk bertindak atas nama dirinya dibatasi dan anak jarang diajak untuk berkomunikasi. Kebanyakan anak dari orangtua dengan sistem pola asuh yang otoriter berpeluang besar mengalami masalah emosional (Santrock, 2012).

Sementara pola asuh permisif adalah pola asuh orang tua yang membiarkan anaknya berperilaku sesuka hatinya. Pola asuh ditandai dengan pemberian tanpa batas kepada anak-anaknya. Orang tua tidak memberikan pengaturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak bebas bertindak sesuai dengan keinginannya. Kendatipun kadang kala tindakan anak-anak itu bertentangan dengan norma-norma sosial (Ndoen & Takalapeta, 2023). Menurut penelitian Devita (2020) makin tinggi pola asuh permisif, maka makin tinggi juga persoalan emosional yang dialami oleh anak-anak.

Faktor kedua yang mempengaruhi kesehatan mental adalah rasa syukur. Rasa syukur dapat mendorong sikap dan perilaku seseorang ke arah yang positif, sehingga membuat orang memiliki semangat dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur seseorang akan semakin tinggi juga kesejahteraan spiritualnya dan dengan kesejahteraan spiritual maka orangpun bisa sehat secara mental. Faktor ketiga yang juga berpengaruh pada kesehatan mental manusia adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Penyebab utama mengapa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki adalah karena perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, *body image* dan gangguan makan kerap lebih menjadi persoalan serius bagi kaum perempuan dari pada laki-laki.

### **Upaya meningkatkan kesehatan mental**

Lalu upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja? Tentu saja hal yang penting dilakukan adalah memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi yang sudah disebutkan diatas seperti pola asuh orang tua yang tidak otoriter dan permisif. Tapi memperhatikan pola asuh yang lebih bersifat demokratis, yaitu sistem pola asuh dimana ada komunikasi antara orang tua dan anaknya serta memberikan kemungkinan bagi anak untuk menentukan tindakan dan perilakunya, namun tetap dalam pantauan dan pendampingan orang tua. Jadi anak tidak harus dikungkung secara ketat karena hal itu akan mengurangi kebebasan anak. Tapi juga tidak memberi kebebasan tanpa batas. Konkritnya adalah menjalin komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Lewat komunikasi itu akan terjalin relasi yang harmonis antara anak dan orang tua. Berkat pendampingan orang tua, maka anak akan berkembang secara normal dan anak juga memperoleh kasih sayang yang optimal dari orang tuanya.

Selain faktor pola asuh juga perlu ditanamkan dalam diri anak remaja rasa syukur atas apa yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan sikap yang positif dalam memandang sesuatu terutama hidupnya sendiri. Rasa syukur membuat remaja mau menghargai segala upaya dan apapun juga yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa



syukur akan menumbuhkan rasa puas dan percaya diri. Dengan adanya kepuasan batin dan rasa percaya diri maka kaum remaja menikmati kesejahteraan spiritual yang memadai. Pada akhirnya dengan kesejahteraan spiritual sang remaja terhindar dari masalah depresi dan stres yang menjadi awal mula dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hal lain yang perlu diperhatikan juga adalah mengenai jenis kelamin. Kaum remaja perempuan mesti tetap percaya diri dalam menjalani setiap proses dan fase dalam hidup dan perkemangannya. Menjalani setiap fase itu dengan penuh suka cita, tanpa dibebani oleh pikiran-pikiran yang mencemaskan. Nikmatilah setiap tahapan hidup sebagai karunia dan rahmat yang baik dari Tuhan. Maka bila fase itu datang entah berupa rasa cemas dan takut karena sedang menjalani masa puber atau datang bulan dalam bentuk mensturasi, hal itu perlu diterima dan dihadapi dengan tenang dan suka cita. Sikap dan perilaku seperti itu akan membuat kaum remaja terhindar dari segala persoalan dan masalah kesehatan mental.

Selain dari ketiga faktor di atas perlu juga diperhatikan hal-hal berikut ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pemberian stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. Secara konkrit tahapannya berlangsung sebagai berikut. Pertama, melakukan skrining melalui angket *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDG) yang berisi 25 pertanyaan terdiri dari aspek domain masalah emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan masalah perilaku prososial.

Selain melakukan deteksi dini mengenai kesehatan mental, dilakukan juga edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para remaja. Setelah itu pada tahap kedua dilakukan psikoedukasi mengurangi resiko gangguan kesehatan mental dan membangun ketahanan diri serta membangun lingkungan sekitar kaum remaja yang mendukung kesehatan mental remaja. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi mengenai kesehatan mental adalah meliputi pengertian kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental para remaja, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, dan upaya praktis apa yang bisa dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental kaum remaja khususnya di lingkungan pendidikan SMA.

Pada tahap ketiga, dilakukan intervensi latihan stimulasi pengembangan psikososial pada remaja. Pada tahapan ketiga ini dilakukan hanya kepada para siswa yang mengalami gangguan mental emosional hasil skrining dari tahapan pertama di atas. Tujuan dilakukannya stimulasi adalah untuk membentuk identitas diri remaja dan terhindar dari aspek negatif dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam tahapan ini dilibatkan para remaja untuk mendiskusikan ciri-ciri perkembangan psikososial yang baik dan yang menyimpang. Juga didiskusikan cara mencapai perkembangan psikososial yang baik serta memotivasi para remaja untuk menyusun rencana kegiatan. Pemberian latihan stimulasi perkembangan psikososial bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mentalnya (Mawaddah & Prastya, 2023).

Sesudah memaparkan materi mengenai kesehatan mental fasilitator membagikan angket sederhana bagi para siswa untuk mengetahui sejauh mana pengalaman mereka saat mengalami masalah dengan kesehatan mental mereka. Dalam angket tersebut dikemukakan tiga pertanyaan, pertama: mengapa kita perlu selalu memiliki kesehatan mental yang baik? Kedua, menurut anda hambatan apa yang membuat anda sulit untuk memelihara kesehatan mental anda? Ketiga, hal apa yang anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental anda?

Menurut para siswa kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan mereka karena kesehatan mental yang baik berdampak positif pada aktivitas mereka sehari-hari. Dengan

memiliki mental yang sehat para siswa tidak gampang stress, murung dan tidak gampang tersinggung. Orang yang punya mental yang sehat umumnya mampu berumur panjang, dan mampu menghindari sifat-sifat negatif seperti rasa dengki, sedih, marah dan gampang tersinggung. Sehat mental membuat kaum remaja dapat menjalani hidup dengan nyaman dan tenang. Kita perlu memelihara kesehatan mental, “agar kita dapat merespon dengan baik, dapat produktif dan tidak mudah stress; dapat melakukan aktivitas dengan lancar.” (CN, 18 tahun).

Beberapa hambatan yang membuat para siswa sulit memelihara kesehatan mentalnya, antara lain adalah kondisi lingkungan seperti keluarga dan sekolah yang kurang mendukung. Selain itu pikiran negatif yang ada dalam diri juga menjadi penghambat. Situasi ekonomi keluarga juga menjadi penghambat kesehatan mental mereka. Situasi konflik yang dialami oleh para siswa turut menjadi penghambat kesehatan mental. Kondisi diri yang kurang fit, konsentrasi dan fokus yang menurun punya andil pada kesehatan mental.

Lalu hal-hal yang bisa dilakukan untuk membuat mental sehat selalu adalah menjaga diri dari pengaruh pergaulan yang kurang sehat, menghindari pikiran-pikiran negatif baik mengenai diri sendiri maupun orang lain. Selalu mencari hikmah dari setiap pengalaman hidup, artinya belajar dari pengalaman. Selain itu senantiasa bersyukur atas pencapaian yang ada merupakan salah satu strategi untuk memiliki mental yang sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan hal penting dimiliki setiap siswa agar mampu menapaki setiap kegiatannya di sekolah dan dapat menyongsong masa depan yang lebih gemilang. Para siswa SMA Pancaran Berkas mengakui penting menghindari sifat-sifat negatif agar dapat menjalani kehidupan lebih nyaman dan tenang. Para siswa mengaku sangat terbantu dengan kegiatan psikoedukasi ini dan ingin agar kegiatan serupa masih dapat dilakukan selanjutnya. Diharapkan agar kegiatan tidak hanya sebatas psikoedukasi tapi juga perlu dilakukan pelatihan strategi efektif untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari serta perlu dilakukan pengukuran tingkat kesehatan mental para siswa. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dilakukan intervensi terhadap siswa yang mengalami kesehatan mental yang cukup serius.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang memungkinkan kegiatan PKM berlangsung dengan baik untuk semester genap 2023-2024.

#### REFERENSI

- Devita, Y. (2020) Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli, 503-513. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/967/693>
- Mawaddah, N. & Prastya, A. (2023) Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (2): 115-125. DOI:10.58545/djpm.v2i2.180
- Ndoen, E. M. & Takalapeta, T. (2023) Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 688-698. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4526>
- Santrock, (2012) *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.



- 
- Savitrie, E. (2022) *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*, dalam: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja)
- Wetarini, K. and Lesmana, C. B. J. (2018) Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar, *E- Jurnal Medika*, 7(2), pp. 82–86 Available at: <https://www.researchgate.net/publication/3380360450AGambaran>.