

**PERJANJIAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA REGULER  
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2024  
NOMOR: 0804-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2024**

Pada hari ini Kamis tanggal 19 bulan September tahun 2024 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
NIDN/NIDK : 0318048101  
Jabatan : Dosen Tetap  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
  - a. Nama dan NIM : Gabriella Dinna Caroline [705220235]
  - b. Nama dan NIM : Dhamodhara Prabu Dewa Wahyono [705220471]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode II Tahun 2024 Nomor **0804-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2024** Tanggal **19 September 2024** sebagai berikut:

**Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 8.500.000,- (delapan juta lima ratus ribu rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir dan poster.**

**Pasal 2**

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

**Pihak Pertama**



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.,  
P.E., M.ASCE

**Pihak Kedua**



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

**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

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, 10705002/0318048101

**Nama Mahasiswa:**

Gabriella Dinna Caroline/705220235

Dhamodhara Prabu Dewa Wahyono/705220471

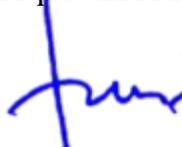
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
Periode II Tahun 2024

1. Judul : Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama
2. Nama Mitra PKM : SMP Negeri 205
3. Skema PKM : Reguler
4. Ketua Tim PKM
- a. Nama dan gelar : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
  - b. NIDN/NIK : 10705002/0318048101
  - c. Jabatan/gol. : Lektor 300
  - d. Program studi : Psikologi
  - e. Fakultas : Psikologi
  - f. Bidang keahlian : Psikologi Pendidikan
  - g. Alamat kantor : Jl. Letjen S. Parman St No.1, RT6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Jakarta, 11440
  - h. Nomor HP/Telepon : 0818-810-385
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa) : Mahasiswa 2 orang
- a. Nama mahasiswa dan NIM : Gabriella Dinna Caroline, NIM: 705220235
  - b. Nama mahasiswa dan NIM : Dhamodhara Prabu Dewa Wahyono, NIM: 705220471
6. Lokasi Kegiatan Mitra :
- a. Wilayah mitra : Jl. Semanan Raya, RT.4/RW.8, Semanan, Kec. Kalideres
  - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : D.K.I. Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 18 km
7. a. Luaran Wajib : Artikel ilmiah di Proceeding
- b. Luaran Tambahan : Hak Kekayaan Intelektual (HKI)
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Periode II (Juli-Desember)
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 8.500.000

Jakarta, 15 Januari 2024

Menyetujui,  
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjung Sari, S.E., M.Si.  
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
NIK/NIDN 10705002/0318048101

## DAFTAR ISI

RINGKASAN .....	1
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra .....	2
1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait .....	3
1.4 Uraian keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar .....	3
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN .....	4
2.1 Solusi Permasalahan .....	4
2.2 Luaran Kegiatan PKM .....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	4
3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....	4
3.2 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM .....	5
3.3 Kepakaran dan Pembagian Tugas TIM.....	5
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI .....	6
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	8
DAFTAR PUSTAKA .....	9
LAMPIRAN.....	11

**RINGKASAN LAPORAN** (minimal 250 kata dan maksimal 500 kata)

Ringkasan ditulis dengan jarak 1 (satu) spasi. Menguraikan secara cermat dan singkat tentang permasalahan mitra, solusi, target yang ingin dicapai, dan luaran, metode pelaksanaan yang digunakan serta hasil dan luaran yang sudah dicapai (kesimpulan).

**RINGKASAN**

Meningkatkan kesehatan mental siswa SMP memerlukan pendekatan yang mendukung perkembangan emosional dan psikososial mereka. Ini meliputi penyediaan pendidikan kesehatan mental yang komprehensif dan metode pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan remaja, salah satunya melalui psikoedukasi interaktif. Dengan psikoedukasi, siswa dapat memahami ciri-ciri kesehatan mental yang baik, mengenali gejala gangguan mental, dan mempelajari cara mengelola stres serta emosi secara sehat. Sebagai instansi mitra, SMP X membutuhkan pengayaan dalam edukasi kesehatan mental untuk membantu siswa mengatasi tantangan emosional dan mencegah perilaku berbahaya seperti *self-harm*. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental melalui materi yang menarik dan interaktif, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk menjaga kesejahteraan mental mereka dan mencapai potensi penuh mereka sesuai dengan tujuan Program Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).

Kata kunci: Kesehatan mental, Sosialisasi, Psikoedukasi

**PENDAHULUAN** (Minimal 3 halaman dan 1,5 spasi)

Bagian pendahuluan berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian pendahuluan memuat hal-hal berikut.

**1. ANALISIS SITUASI**

Pada bagian ini diuraikan analisis situasi fokus kepada kondisi terkini mitra

Sertakan foto-foto yang mendukung situasi dan permasalahan tersebut, juga sitasi dari artikel atau makalah prosiding.

**2. PERMASALAHAN MITRA**

Mengacu kepada butir Analisis Situasi, uraikan permasalahan prioritas mitra

3. Uraikan Hasil Penelitian dan PKM Terkait (jika PKM merupakan kelanjutan/implementasi hasil dari penelitian)

**BAB 1 PENDAHULUAN****1.1 Analisis Situasi**

Masa remaja merupakan periode yang ditandai perubahan signifikan yang terjadi sebagai bagian dari transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Berbagai perubahan yang dialami tidak hanya perubahan seperti pubertas, melainkan juga fase perubahan paling penting yaitu perubahan psikososial (1). Karena pemikiran mereka belum sepenuhnya matang, perilaku menyimpang sering kali menjadi lebih sulit dikendalikan, terutama ketika kurangnya pengawasan dari orang tua. Fase remaja dikenal sebagai fase pencarian jati diri, sehingga lingkungan dan dengan siapa remaja menghabiskan waktunya memerankan andil besar dalam keberhasilan perkembangan fase ini. Risiko stress yang tinggi pada remaja dipicu oleh kepribadian individual, struktur dan praktik pada keluarga, hubungan dengan teman, dan juga lingkungan sekolah (2). Akibat dari berbagai dorongan kuat tersebut, remaja memiliki kecenderungan bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang, mereka cenderung memaksakan diri hingga

menyiksa atau menyakiti diri sendiri jika ekspektasi mereka tidak tercapai. *Self-harm* (menyakiti diri) dapat didefinisikan sebagai tindakan tidak mengancam nyawa namun berbahaya yang sengaja dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri yang tidak mengarahkan pada niat bunuh diri (3). Di antara berbagai bentuk *self-harm*, yang paling umum dilakukan adalah *self-cutting* (menyayat kulit) (4). Faktor-faktor inilah yang pada akhirnya membuat remaja lebih rentan terhadap masalah emosional, sehingga menjadikan fase remaja sebagai fase yang rawan mengalami gangguan perilaku, khususnya gangguan emosional. Mengabaikan kesehatan psikologis dan gagal melindungi remaja dari pengalaman buruk serta faktor-faktor risiko yang mengancam potensi mereka untuk berkembang dapat merugikan kesejahteraan fisik dan mental mereka di masa dewasa (5). Oleh karena itu, siswa-siswi SMP X membutuhkan pengayaan dalam bentuk psikoedukasi terkait dengan materi kesehatan mental yang mendukung kurikulum merdeka, khususnya dalam rangkaian Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Hal ini penting, karena P5 bertujuan untuk membentuk siswa menjadi individu yang memiliki karakter kuat dan sehat secara emosional, penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki kesehatan mental yang baik. Ini akan membantu siswa mengatasi tantangan emosional dan gangguan perilaku, serta mendukung perkembangan mereka secara holistik sesuai dengan tujuan P5. Sehingga ini menjadi perhatian dan sarana kesempatan untuk mengintegrasikan psikoedukasi kesehatan mental dan kurikulum merdeka menurut SMP X sebagai pihak instansi mitra.

Melihat kondisi SMP X sebagai mitra membutuhkan sosialisasi pentingnya kesehatan mental, maka perlu dilakukan psikoedukasi sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental (6). Penerapan gaya hidup sehat dan kesadaran menjaga kesehatan mental adalah bagian dari pemahaman akan kesehatan mental (7). Remaja dengan kesehatan mental yang baik memiliki kesadaran akan kemampuan dirinya, belajar dengan baik, serta mampu berkontribusi dengan lingkungannya (8). Mereka cenderung merasa lebih bahagia dan merasa positif akan diri mereka sendiri, menikmati hidup, tidak mudah menyerah, menjalin hubungan harmonis dengan keluarga dan teman, aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, memiliki rasa akan pencapaian dan kualitas tidur yang baik (9). Sehingga, penting bagi remaja untuk mengembangkan kesadaran mengenai kesehatan mental untuk membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental. Dalam hal ini, memahami kesehatan mental artinya mengetahui dan menyadari gangguan mental, sehingga dapat membantu individu mengenali, mengatur, dan mencegah masalah mental pada diri sendiri dan orang lain (10). Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan status mental dan emosional remaja karena psikoedukasi berfokus pada upaya mendidik individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, membantu dalam menemukan serta mengoptimalkan sumber dukungan sosial, dan mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang lebih baik dalam menghadapi masalah-masalah tersebut (11). Sehingga, psikoedukasi mengenai pemahaman terhadap kesehatan mental penting untuk dilakukan untuk menciptakan siswa-siswi yang sehat secara mental, yang pada akhirnya menjadi pendukung pencapaian penuh perkembangan mereka secara optimal.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Berdasarkan komunikasi personal yang telah dilakukan, ditemukan pihak sekolah membutuhkan pengayaan materi dan sosialisasi sehubungan dengan permasalahan yang berkaitan dengan kerentanan emosi yang dialami para siswa, dan mudah tersulut oleh emosi serta kemarahan pada para siswa bahkan hingga ke perilaku *self-harm* yang pernah dilakukan oleh salah satu siswa, sehingga pihak sekolah membutuhkan pengarahannya.

### 1.3. Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait

Kegiatan PKM ini merupakan kegiatan yang tidak didahului dari hasil penelitian yang pernah dilakukan pengusul PKM. Namun demikian, setelah mengidentifikasi permasalahan mitra dan melakukan *review* dari literatur, kemudian dilakukan analisis kebutuhan atas permasalahan mitra. PKM rencananya dilakukan dengan memberikan solusi alternatif berupa *knowledge sharing* dengan mengusung sosialisasi atas *issue* mengenai kesehatan mental sebagai bagian dari integrasi dengan proyek penguatan profil pelajar Pancasila yang diberikan di sekolah. Pihak sekolah membutuhkan narasumber guna memberikan sosialisasi berupa psikoedukasi pentingnya Kesehatan mental agar kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental diterima oleh siswa. Program psikoedukasi pada remaja secara efektif meningkatkan pemahaman remaja akan kesehatan (12). Psikoedukasi memiliki tujuan untuk: memberikan pengetahuan dan kompetensi dasar mengenai suatu penyakit mental; memberikan dukungan untuk membantu proses pemulihan; dan manajemen pada waktu genting (13). Psikoedukasi dapat dilakukan dalam bentuk komunikasi kepada suatu komunitas (14). Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan status mental emosional remaja karena psikoedukasi berfokus pada upaya mendidik individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, membantu dalam menemukan serta mengoptimalkan sumber dukungan sosial, dan mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang lebih baik dalam menghadapi masalah-masalah tersebut (15). Dalam psikoedukasi didorong terbentuknya komunikasi; dapat mendengarkan, berbicara, dan menjelaskan; dapat dipercaya; berbicara dengan jelas; dan memahami tanggapan verbal dan non-verbal yang ditunjukkan lawan bicara; dan berempati (16). jika dilakukan dengan baik, psikoedukasi dapat memberikan dampak positif (17). Oleh karena itu, sejalan dengan situasi yang telah diuraikan sebelumnya, pihak sekolah membutuhkan seorang narasumber untuk memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental kepada para siswa.

### 1.4. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar

[.....]

#### **SOLUSI PERMASALAH DAN LUARAN** (Minimal 1 halaman dan 1.5 spasi)

Berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan memuat hal-hal berikut.

#### 1. Solusi Permasalahan

- a. Tuliskan semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi harus terkait betul dengan permasalahan prioritas mitra.
- b. Tuliskan target yang ingin dicapai/dihasilkan dari masing-masing solusi tersebut baik dalam segi produksi maupun manajemen usaha (untuk mitra ekonomi produktif/mengarah ke ekonomi produktif) atau sesuai dengan solusi spesifik atas permasalahan yang dihadapi mitra dari kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi/sosial.

#### 2. Luaran Kegiatan

Luaran wajib berupa publikasi di jurnal atau pemakalah di forum ilmiah; luaran tambahan berupa publikasi di HKI, Luaran Iptek Lainnya (Teknologi Tepat Guna, Model, Purwarupa (Prototip), Karya Desain/Seni/Kriya/Bangunan dan Arsitektur), Produk Terstandarisasi, Produk tersertifikasi, buku ISBN, Wirausaha Baru Mandiri.

## BAB 2 SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

### 2.1 Solusi Permasalahan

Untuk menghadapi permasalahan siswa yang kerap kali rentan dengan permasalahan kesehatan mental, semisal mudah rapuh dalam menyelesaikan masalah, sulit mengendalikan diri, mudah marah dan sulit meregulasi emosi, maka masalah ini, perlu adanya upaya sistematis dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, untuk mengembalikan dan memperkuat sosialisasi pentingnya edukasi terkait kesehatan mental. Program sosialisasi yang menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari disiplin dan tanggung jawab sosial harus diperkenalkan dan diintegrasikan dalam kurikulum Pendidikan, khususnya sebagai bagian dari muatan projek penguatan profil pelajar Pancasila.

### 2.2 Luaran Kegiatan

Melalui kegiatan PKM ini, hasil analisis responden serta atas kuesioner evaluasi kegiatan dapat digunakan untuk materi artikel ilmiah untuk publikasi dalam seminar atau forum ilmiah. Selanjutnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibuat sebuah poster yang akan dijadikan sebagai hak kekayaan intelektual.

No	Jenis Luaran	Keterangan
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN <b>atau</b>	
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Draft
<b>Luaran Tambahan</b>		
1	Publikasi di jurnal Internasional	
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Draft
3	Teknologi Tepat Guna (TTG)	
4	Model/purwarupa/karya desain <b>atau</b>	
5	Buku ber ISBN	

#### **METODE PELAKSANAAN** (Minimal 2 halaman dan 1.5 spasi)

1. Menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan setiap solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra.
2. Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program.
3. Uraikan kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim.

## BAB 3 METODE PELAKSANAAN

### 3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang

Dalam menentukan solusi yang tepat untuk membantuk mitra menangani kasus yang dimiliki, ketua pelaksana melakukan komunikasi bersama pihak mitra dengan tujuan untuk memahami situasi dan permasalahan yang dimiliki oleh mitra. Setelah mengetahui dan memahami permasalahan yang dimiliki oleh pihak mitra, ketua pelaksana meminta izin kepada pihak mitra agar dapat memberikan psikoedukasi kepada mitra. Setelah mendapatkan izin untuk memberikan psikoedukasi, ketua pelaksana dan tim PKM membuat materi psikoedukasi sekaligus mempersiapkan survei yang akan diberikan kepada siswa mitra. Lalu ketua pelaksana dan tim PKM datang ke lokasi mitra dan memberikan psikoedukasi kepada siswa

mitra. Sebelum psikoedukasi diberikan, siswa diminta untuk mengisi survei melalui gform, setelah pengisian survei dilakukan psikoedukasi dimulai. Saat psikoedukasi berjalan siswa mendengarkan informasi yang disampaikan oleh ketua pelaksana dan ditemukan beberapa siswa aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan. Tidak hanya memberikan psikoedukasi, hadiah juga diberikan kepada siswa yang aktif selama psikoedukasi berlangsung. Diakhir sesi psikoedukasi, siswa diminta untuk mengisi gform evaluasi psikoedukasi.

### 3.2 Partisipasi mitra dalam kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan ini diupayakan untuk dilakukan secara interaktif dan dialogis agar dapat diperoleh gambaran umum mengenai pengetahuan serta pemahaman siswa guna menjadi referensi eksplorasi terkait Kesehatan mental kreativitas siswa melalui pemberian informasi terkait metode *mind map*. Dialog interaktif ini dilakukan terhadap seluruh peserta yang meliputi peserta didik dari instansi mitra. Kontribusi ataupun partisipasi mitra dalam kegiatan Abdimas ini, yaitu memfasilitasi peserta yang berada di instansi mitra untuk dapat hadir dan mengikuti seluruh rangkaian sesi dalam kegiatan psikoedukasi ini yang rencananya akan dilaksanakan secara *offline*.

### 3.3 Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Berikut ini akan dipaparkan tugas pokok serta fungsi serta deskripsi tugas dari ketua tim pengusul serta anggota tim pengusul, yang memiliki kepakaran sesuai bidang keahliannya masing-masing, yaitu terkait dengan psikologi pendidikan dan pengukuran psikologi. Tim dalam kegiatan ini merupakan dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Tim dalam kegiatan ini bermaksud memberikan psikoedukasi dalam bentuk ceramah dan dalam bentuk mini seminar kepada para siswa dalam waktu yang disesuaikan dengan koordinasi dengan pihak sekolah.

**Tabel 1**

**Profil Tim Pengusul PKM**

No.	Nama	Status	Tugas dan Kewajiban
1.	Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog	Ketua	Komunikasi dengan mitra, identifikasi pokok permasalahan dan kebutuhan mitra, penyusunan materi, pemberian psikoedukasi dan ceramah, analisis, pembuatan laporan.
2.	Gabriella Dinna Caroline	Anggota	Penyusunan materi, pengolahan data dan analisis, pembuatan laporan.
3.	Dhamodhara Prabu Dewa Wahyono	Anggota	Komunikasi dengan mitra, persiapan instrumen ukur, pengolahan data dan analisis, pembuatan laporan, mendukung pelaksanaan kegiatan Abdimas.

## HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan yang telah dicapai sesuai dengan pelaksanaan PKM. Penyajian meliputi data mitra, analisis kegiatan, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan PKM sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian kegiatan harus dilengkapi dengan gambar/foto- foto, video (jika ada) dan sejenisnya, model penyajian perlu didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

## BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

### 4.1 Hasil

Kegiatan PKM melibatkan siswa untuk mengisi kuesioner evaluasi kegiatan. Kuesioner diberikan dalam bentuk Gform sehingga siswa perlu menggunakan ponsel pintar, setelah sesi pemberian materi selesai. Jumlah siswa yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 206 siswa. Gambaran jenis kelamin peserta PKM dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**

*Gambaran Peserta PKM Berdasarkan Jenis Kelamin*

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	98	47,6
Perempuan	108	52,4
Total	206	100

Selain menanyakan jenis kelamin para siswa, data diri pada kuesioner juga menanyakan usia, urutan kelahiran, dan kondisi orang tua siswa. Gambaran usia peserta PKM dapat dilihat pada tabel 2. Gambaran urutan kelahiran peserta PKM dapat dilihat pada tabel 3. Gambaran kondisi orang tua peserta PKM dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 2**

*Gambaran peserta PKM berdasarkan usia*

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
12 tahun	2	1
13 tahun	23	11,2
14 tahun	124	60,2
15 tahun	57	27,7
total	206	100

**Tabel 3***Gambaran peserta PKM berdasarkan urutan kelahiran*

<b>Urutan Kelahiran</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Pertama	73	35,4
Kedua	76	36,9
Ketiga	32	15,5
Keempat	8	3,9
Kelima	5	2,4
Tunggal	11	5,3
Tidak Menjawab	1	0,5
<b>Total</b>	<b>206</b>	<b>100</b>

**Tabel 4***Gambaran kondisi orang tua peserta PKM*

<b>Kondisi Orang Tua</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Keduanya Masih Hidup	190	92,2
Salah Satu Sudah Meninggal	16	7,8
<b>Total</b>	<b>206</b>	<b>100</b>

Pada bagian akhir kuesioner, para siswa diberikan evaluasi mengenai kegiatan PKM. Para siswa diberikan pertanyaan mengenai perasaan mereka ketika ikut seminar dan kepuasan mereka akan cara penyampaian materi yang dilakukan oleh ketua pelaksana. Dikarenakan Gform evaluasi PKM diberikan di akhir seminar, menghasilkan hanya 190 siswa yang mengisi Gform evaluasi PKM. Gambaran perasaan siswa dalam mengikuti seminar dapat dilihat pada tabel 5. Gambaran kepuasan siswa akan cara penyampaian materi yang dilakukan oleh ketua pelaksana dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 5***Gambaran Perasaan Peserta PKM*

<b>Perasaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Senang	74	38,9
Senang	82	43,2
Cukup Senang	33	17,4
Kurang Senang	1	0,5
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100</b>

**Tabel 6**

*Kepuasan Penyampaian Materi oleh Ketua Pelaksana*

<b>Kepuasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Baik	133	70
Baik	42	22,1
Cukup Baik	15	7,9
Total	190	100

## **4.2 Capaian**

Kegiatan PKM ini menghasilkan Laporan PKM yang diseminasikan kepada Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SENAPENMAS) dan masih menunggu hasil review apakah akan dipublikasi pada prosiding atau jurnal. Selain laporan PKM yang didaftarkan kepada SENAPENMAS, kegiatan PKM ini juga menghasilkan poster yang bertemakan kesehatan mental dan sudah mendapatkan HaKI granted. (Bukti terlampir).

## **BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 KESIMPULAN**

Sebagian besar dari peserta yang mengikuti kegiatan PKM psikoedukasi mengenai kesehatan mental merasa senang dalam menjalani kegiatan seminar karena psikoedukasi yang diberikan tidak hanya dengan memberikan mater, tetapi juga *ice breaking* dan kuis tebak kata membuat kegiatan PKM menjadi menghibur dan menarik. Peserta juga mendapatkan ilmu mengenai kesehatan mental seperti definisi sehat mental, ciri-ciri sehat mental, dan ciri-ciri tidak sehat mental. Peserta antusias ikut serta dalam kegiatan psikoedukasi dengan memberikan pertanyaan dan bercerita pengalaman pribadi yang memiliki kaitan dengan pengalaman pribadi, terutama saat sesi *ice breaking* dan tebak kata. Dengan keaktifan yang ditunjukkan oleh peserta, peserta mulai dapat memahami mengenai kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental untuk diri sendiri dan sekitarnya.

### **5.2 SARAN**

Dalam pelaksanaan psikoedukasi selanjutnya, pengaturan tempat duduk peserta dapat dibuat lebih berdekatan, agar setiap peserta dapat melihat narasumber secara langsung. Kondisi ketika pelaksanaan kegiatan tidak kondusif, karena keterbatasan tempat, sehingga peserta hanya mendengarkan penyampaian materi, dan tidak sempat mencatat. Untuk pelaksanaan kegiatan PKM selanjutnya diharapkan peserta dapat diberikan kesempatan untuk menuliskan opini mereka, ataupun pertanyaan mereka secara tertulis, jika ternyata waktu tidak mencukupi, sedangkan ditampung cukup banyak pertanyaan mengenai kesehatan mental, agar peserta dapat memahami lebih lanjut akan pentingnya kesadaran mengenai kesehatan mental.

### 5.3 UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana PKM mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta atas dana yang diberikan untuk program ini. Pelaksana juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Psikologi UNTAR, semua pimpinan, dan dosen di Fakultas Psikologi UNTAR atas dukungannya selama ini. Tidak lupa juga, kami berterima kasih kepada SMP X di Kalideres yang telah memberi pelaksana dan tim PKM kesempatan untuk melakukan kegiatan. Terima kasih kepada seluruh tim dan dukungan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

### DAFTAR PUSTAKA

**Daftar pustaka** disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Terbaru (merujuk pada literatur 10 (sepuluh) tahun terakhir). Hanya pustaka yang disitasi pada usulan PKM yang dicantumkan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Davies D., Troy M. F. (2020). *Child development: A practitioner's Guide* (4rd ed.). Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Child-Development/Davies-Troy/9781462542994>
2. Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
3. Rahman, F., Webb, R. T., & Wittkowski, A. (2021). Risk factors for self-harm repetition in adolescents: A systematic review. *Clinical psychology review*, 88, 102048. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102048>
4. Knipe, D., Padmanathan, P., Newton-Howes, G., Chan, L. F., & Kapur, N. (2022). Suicide and self-harm. *Lancet (London, England)*, 399(10338), 1903–1916. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00173-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00173-8)
5. Oliveros, B., Agulló-Tomás, E., & Márquez-Álvarez, L. J. (2022). Risk and protective factors of mental health conditions: Impact of employment, deprivation and social relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6781. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116781>
6. Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical practice guidelines for psychoeducation in psychiatric disorders general principles of psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(2), 319–323. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_780\\_19](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19)
7. Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>

8. Duana, M., Ariani, D., & Melinda, M. (2023). Promosi kesehatan remaja sehat dengan mental yang sehat. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 160-165. <https://doi.org/10.54951/comsep.v4i2.488>
9. Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European neuropsychopharmacology: The Journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
10. Mboweni, E. N., Mphasha, M. H., & Skaal, L. (2023). Exploring mental health awareness: A study on knowledge and perceptions of mental health disorders among residents of Matsafeni Village, Mbombela, Mpumalanga Province. *Healthcare*, 12(1), 85. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010085>
11. Setiani, T., & Haryanto, H. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
12. Bevan Jones, R., Thapar, A., Stone, Z., Thapar, A., Jones, I., Smith, D., & Simpson, S. (2018). Psychoeducational interventions in adolescent depression: A systematic review. *Patient education and counseling*, 101(5), 804–816. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.10.015>
13. Sarkhel S, Singh OP, Arora M. (2020). Clinical practice guidelines for psychoeducation in psychiatric disorders general principles of psychoeducation. *Indian J Psychiatry*, 62(2), S319-S323. [https://doi.org/10.4103%2Fpsychiatry.IndianJPsychiatry\\_780\\_19](https://doi.org/10.4103%2Fpsychiatry.IndianJPsychiatry_780_19)
14. Vogelaar, S., Miers, A.C., Saab, N. et al. (2024). Teaching adolescents about stress using a universal school-based psychoeducation program: A cluster randomised controlled trial. *School Mental Health*, 16: 467–482. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09651-z>
15. Setiani, T. P., & Haryanto, C. H. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1): 1-8. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
16. Motlova, L.B., Balon, R., Beresin, E.V. et al. (2017). Psychoeducation as an opportunity for patients, psychiatrists, and psychiatric educators: why do we ignore it?. *Acad Psychiatry*, 41: 447–451. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0728-y>

17. Faridhosseini, F., Baniyadi, M., Fayyazi Bordbar, M. R., Pourgholami, M., Ahrari, S., &

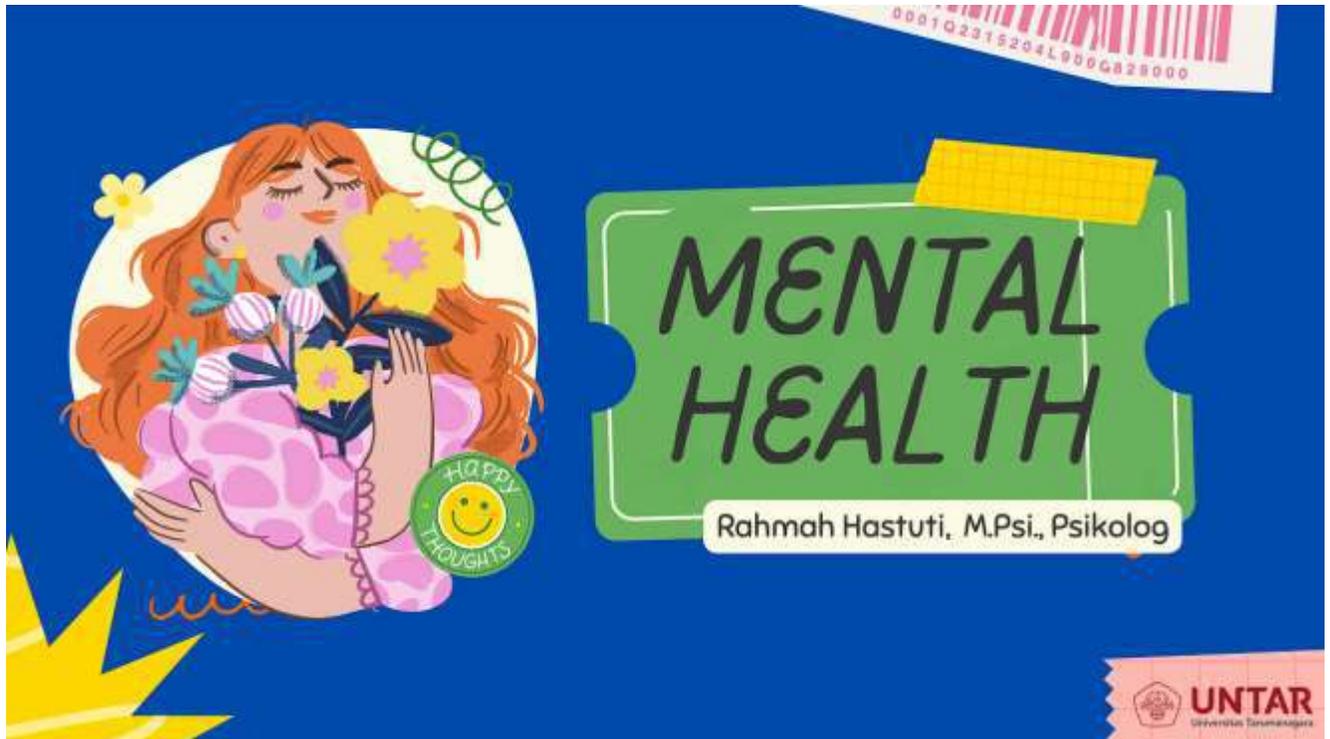
Asgharipour, N. (2017). Effectiveness of Psychoeducational Group Training on Quality of Life and Recurrence of Patients with Bipolar Disorder. *Iranian journal of psychiatry*, 12(1), 21–28.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28496498/>

## LAMPIRAN

1. Materi yang disampaikan pada saat kegiatan PKM (misalnya ppt, artikel, makalah, modul atau materi dalam bentuk lainnya);
2. Foto-foto kegiatan, dan Video (jika ada dan link videonya)
3. Luaran wajib
4. Luaran tambahan.

### Lampiran 1

Materi yang disampaikan ke Mitra







**CIRI-CIRI:**

- Merasa lebih bahagia dan positif terhadap diri sendiri
- Bangkit kembali dari kekecewaan
- Memiliki hubungan harmonis dengan keluarga dan teman
- Pola hidup sehat; olahraga dan makan sehat
- Aktif dalam berkegiatan
- Memiliki rasa akan pencapaian
- Pola tidur yang teratur dan cukup
- Merasa nyaman berada di komunitasnya

**LEARN LESSON**



**TOM CRUISE**

Diagnosa disleksia pertama kali diterima saat dia baru berusia tujuh tahun. Menurutnya, dia menghadapi banyak kesulitan dalam membaca dan berkonsentrasi di sekolah.



**BILLIE EILISH**

Memiliki tourette syndrome dan didiagnosa saat ia berumur 11 tahun.



## CIRI-CIRI REMAJA TIDAK SEHAT MENTAL



PERUBAHAN PERILAKU



PERUBAHAN MOOD



SULIT BERKONSENTRASI



WEIGHT LOSS/  
WEIGHT GAIN



MENYAKITI DIRI SENDIRI



PERASAAN YANG INTENS

Lampiran 2  
Foto-foto kegiatan PKM



Lampiran 3.

Luaran wajib berupa artikel ilmiah yang diseminasi di Senapenmas 2024

## PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Rahmah Hastuti<sup>1</sup>, Gabriella Dinna Caroline<sup>2</sup>, dan Dhamodhara Prabu Dewa  
Wahyono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumangara

Email: rahmah@untar.ac.id

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: Gabriella.705220235@stu.untar.ac.id

<sup>3</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: dhamodhara.705220471@stu.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Mental health has become a topic of discourse in Indonesia, which points out that public awareness on mental health is growing. Awareness and understanding of mental health can be given since individual's reach teenager. With the increase of awareness and understanding on the importance of mental health, can make public more emphatic and care to one and another. Based on interview with school X representative, it was found that several of their student had problem with risky behavior. PKM with psychoeducation with the goal to increase the awareness and understanding of mental health in school X by knowledge sharing to the students on September 2024. Knowledge sharing is carried out in the form of lecture and question and answer guided by the chief executive as the resources for PKM psychoeducation of mental health. After the psychoeducation has been carried out, evaluation from 190 students showed that 38,9% participant of felt happy and 70% participant felt satisfied with the delivery of material by the source.*

**Keywords:** mental health, psychoeducation, teenager

### ABSTRAK

Kesehatan mental mulai menjadi salah topik perbincangan di Indonesia, hal ini menandakan kesadaran publik akan pentingnya kesehatan mental mulai bertumbuh. Kesadaran dan pemahaman akan kesehatan mental dapat diberikan sejak individu memasuki usia remaja. Dengan mengingkatnya kesadaran dan pemahaman akan pentingnya kesehatan mental, dapat terbentuk masyarakat yang jauh lebih empatik dan peduli akan satu sama lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah Sekolah Menengah Pertama (SMP) X, ditemukan bahwa beberapa siswa SMP X memiliki permasalahan berperilaku hingga melakukan suatu tindakan yang dinilai sangat berisiko. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan format psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan kesehatan mental di SMP X berupa *knowledge sharing* kepada siswa-

Lampiran 4.  
Luaran tambahan berupa poster yang mendapatkan HaKI Granted



  
**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024234419, 21 November 2024

**Pencipta**

Nama : **Rahmah Hastuti dan Gabriella Dinna Caroline**  
Alamat : Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11540  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Rahmah Hastuti dan Gabriella Dinna Caroline**  
Alamat : Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11540  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**  
Judul Ciptaan : **Pentingnya Kesehatan Mental**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 November 2024, di Jakarta Barat  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000803551

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

d. n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u. b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

  
IGNATIUS M.T. SILALAHI  
NIP. 196812301996031001



**Disclaimer:**  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**PERJANJIAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA REGULER  
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2024  
NOMOR: 0804-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2024**

Pada hari ini Kamis tanggal 19 bulan September tahun 2024 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
NIDN/NIDK : 0318048101  
Jabatan : Dosen Tetap  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
  - a. Nama dan NIM : Gabriella Dinna Caroline [705220235]
  - b. Nama dan NIM : Dhamodhara Prabu Dewa Wahyono [705220471]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode II Tahun 2024 Nomor **0804-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2024** Tanggal **19 September 2024** sebagai berikut:

**Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah**"
- (2). Besar biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 8.500.000,- (delapan juta lima ratus ribu rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir dan poster.**

**Pasal 2**

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

**Pihak Pertama**



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.,  
P.E., M.ASCE

**Pihak Kedua**



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

**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