

Edukasi Meningkatkan Kesadaran Remaja dalam Mencari Pertolongan Psikologis dan Menghindari Diagnosa Diri Sendiri

Rusdi Rusli¹, Risna Febriani¹, Siti Raiyati¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email Korespondensi: r.rusli@ulm.ac.id

Disubmit: 01/10/25 | Diterima: 14/01/26 | Diterbitkan: 23/01/26

ABSTRACT

Low levels of mental-health literacy among adolescents, the increasing tendency toward self-diagnosis, and limited confidence in seeking professional psychological help have become important issues observed among students at SMA Negeri 1 Marabahan, the partner school in this program. To address these needs, an interactive psychoeducational mental-health program was implemented. The expected outcomes included increasing students' awareness of the risks of self-diagnosis and fostering positive attitudes toward accessing psychological services. The implementation methods consisted of an initial discussion, interactive material delivery, simple case studies, reflection, and evaluation. The results indicated an improvement in students' understanding of mental health, greater willingness to discuss their psychological experiences, and increased openness to seeking professional assistance. Overall, this educational initiative proved effective in supporting mental-health promotion efforts among adolescents in the school setting and in helping the partner institution strengthen students' psychological literacy.

Keywords: *community service; adolescents; mental health; education self-diagnosis*

ABSTRAK

Rendahnya pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, maraknya kecenderungan melakukan diagnosa diri, serta minimnya keberanian untuk mencari pertolongan psikologis profesional menjadi isu penting yang juga terlihat pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Marabahan selaku mitra kegiatan. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, kegiatan ini menawarkan solusi berupa edukasi kesehatan mental berbasis psikoedukasi interaktif. Target luaran mencakup meningkatnya kesadaran remaja mengenai bahaya diagnosa diri serta tumbuhnya sikap positif dalam mengakses layanan psikologis. Metode pelaksanaan meliputi diskusi awal, penyampaian materi interaktif, studi kasus sederhana, refleksi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, keberanian untuk berbicara tentang pengalaman psikologis, serta keterbukaan dalam mencari pertolongan profesional. Kegiatan ini terbukti efektif dalam mendukung upaya promotif kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah serta membantu mitra dalam memperkuat literasi psikologis peserta didik.

Kata Kunci: pengabdian Masyarakat; remaja; kesehatan mental; edukasi; diagnosa diri

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting dalam bidang psikologi karena pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks.

Tekanan akademik, hubungan pertemanan, serta eksposur media sosial dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres dan gejala psikologis (Santrock, 2019).

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting dalam bidang

psikologi karena pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Tekanan akademik, hubungan pertemanan, serta eksposur media sosial dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres dan gejala psikologis (Santrock, 2019). Dalam kondisi ideal, remaja diharapkan memiliki literasi kesehatan mental yang memadai agar mampu memahami gejala psikologis dan mengetahui waktu yang tepat untuk mencari bantuan profesional. Akan tetapi, literasi kesehatan mental remaja di Indonesia secara umum masih berkembang, termasuk pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Marabahan selaku mitra kegiatan. Situasi ini tercermin dari kecenderungan remaja memperoleh informasi psikologis melalui internet atau media sosial, yang dapat memicu praktik diagnosa diri (*self-diagnosis*) dan berpotensi menimbulkan salah tafsir (Ardiansyah & Lestari, 2020).

Selain fenomena diagnosa diri yang banyak berkembang di kalangan remaja saat ini, beberapa hambatan dalam mencari pertolongan psikologis juga masih kerap ditemui. Faktor stigma, keterbatasan informasi tentang layanan konseling, serta keyakinan bahwa masalah psikologis dapat diselesaikan secara mandiri menjadi tantangan yang umum dijumpai (Syafitri, 2020). Di lingkungan sekolah, termasuk di SMA Negeri 1 Marabahan, kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan literasi

kesehatan mental agar siswa memiliki pemahaman yang lebih tepat serta keberanian untuk mencari dukungan profesional bila dibutuhkan.

Sebagai upaya untuk mendukung kebutuhan tersebut, kegiatan ini menawarkan solusi berupa edukasi kesehatan mental berbasis psikoedukasi interaktif. Pendekatan ini menggunakan penyampaian materi, diskusi, dan studi kasus sederhana dengan dukungan teknologi pembelajaran seperti proyektor dan materi visual berbasis multimedia seperti *interactive PowerPoint slides*, *short educational videos*, *digital quizzes*, serta infografis yang membantu siswa memahami konsep kesehatan mental secara lebih aplikatif. Edukasi semacam ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mengurangi stigma terhadap kesehatan mental (Velasco et al., 2020). Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa program edukasi di sekolah efektif dalam memperkuat kemampuan siswa mengenali gejala psikologis serta membangun sikap positif terhadap layanan konseling (Putri, 2021; Nurjanah, 2022). Dengan demikian, intervensi edukasi kesehatan mental menjadi langkah yang relevan untuk mendukung siswa SMA Negeri 1 Marabahan dalam memahami risiko diagnosa diri sekaligus mendorong kesiapan mereka untuk mengakses bantuan profesional secara tepat.



Gambar 1. Penyajian Materi Edukasi

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Marabahan dengan melibatkan 75 siswa sebagai peserta. Peserta merupakan perwakilan dari 14 kelas, sehingga kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pemahaman individu, tetapi juga mendorong proses *sharing* antarsiswa dan penyebaran informasi di lingkungan kelas masing-masing. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis kelompok dengan tujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, risiko melakukan diagnosa diri, serta pentingnya mencari pertolongan psikologis profesional. Selain peningkatan literasi kesehatan mental, kegiatan ini juga menargetkan penguatan kemampuan refleksi diri, peningkatan keberanian berbicara tentang pengalaman psikologis, serta pengembangan peran peserta sebagai *peer representatives* yang dapat meneruskan pengetahuan kepada teman sebaya. Melalui mekanisme transfer pengetahuan dan dukungan sebaya, dampak kegiatan diharapkan meluas tidak hanya kepada peserta langsung, tetapi juga ke seluruh kelas.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi diskusi awal yang bertujuan menggali pengetahuan dan pengalaman peserta terkait kesehatan mental serta cara mereka biasanya merespons ketika menghadapi masalah psikologis. Setelah itu, dilakukan sesi edukasi melalui penyampaian materi secara interaktif yang dipadukan dengan ceramah, diskusi kelompok, dan studi kasus sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja. Kegiatan dilanjutkan dengan refleksi dan tanya jawab, di mana peserta diajak untuk mengutarakan pemahaman baru yang diperoleh serta berbagi pengalaman pribadi mengenai keberanian mencari bantuan psikologis. Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui pertanyaan singkat dan lembar refleksi untuk mengukur perubahan pemahaman dan sikap siswa sebelum dan sesudah mengikuti edukasi.

Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai risiko *self-diagnosis* serta pentingnya mencari bantuan profesional. Sebelum kegiatan, sebagian besar remaja menyatakan lebih cenderung mencari informasi melalui media sosial dan teman sebaya, serta merasa ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog.

Setelah edukasi, terjadi perubahan positif: remaja mampu menyebutkan bahaya dari melakukan diagnosis mandiri, lebih memahami perbedaan antara stres biasa dengan gangguan psikologis, serta menunjukkan sikap terbuka terhadap kemungkinan berkonsultasi ke tenaga profesional.

Respon peserta juga menunjukkan bahwa mereka merasa lebih berani untuk berbicara tentang kondisi emosionalnya setelah mengikuti edukasi, dan sebagian mengungkapkan bahwa mereka baru mengetahui jalur akses layanan psikologis di lingkungan mereka.



Gambar 2. Diskusi Permasalahan Psikologis Remaja

Tabel 1. Hasil

Aspek yang Diukur	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Pengetahuan tentang mendiagnosa diri sendiri mengenai kesehatan mental	Mayoritas belum memahami risikonya	Peserta memahami bahaya mendiagnosa diri sendiri mengenai kesehatan mental dan dampaknya
Sikap terhadap mencari pertolongan profesional	Banyak ragu, cenderung ke internet/ medsos	Lebih terbuka, menganggap psikolog sebagai sumber tepat
Pemahaman tentang perbedaan stres	Belum mampu membedakan dengan jelas	Mampu menyebutkan perbedaan stres

Aspek yang Diukur	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
& gangguan psikologis		ringan vs gangguan psikologis
Kesadaran akses layanan psikologis	Minim, sebagian besar tidak tahu jalurnya	Mengetahui layanan yang tersedia dan cara mengaksesnya
Keberanian berbicara tentang kesehatan mental	Cenderung diam rendah	Lebih berani berbagi pengalaman dan berdiskusi terbuka

Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran remaja dalam memahami risiko melakukan diagnosa diri sendiri, keberanian untuk mencari pertolongan psikologis, serta kemampuan membedakan antara stres biasa dengan gejala gangguan mental. Sebelum edukasi, mayoritas peserta masih mengandalkan informasi dari media sosial sebagai sumber utama mengenai kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Ardiansyah dan Lestari (2020) yang menjelaskan bahwa derasnya informasi kesehatan mental di media sosial sering kali mendorong remaja melakukan diagnosa mandiri yang berisiko menimbulkan salah tafsir dan keterlambatan mendapatkan pertolongan. Setelah edukasi, peserta mampu menyebutkan bahaya dari *self-diagnosis* serta menyadari pentingnya mencari bantuan profesional ketika gejala semakin mengganggu.

Perubahan juga tampak pada sikap remaja terhadap mencari pertolongan psikologis. Jika sebelumnya lebih banyak yang ragu atau mengandalkan teman sebaya, setelah edukasi remaja lebih terbuka terhadap psikolog maupun konselor sebagai sumber bantuan yang tepat. Hasil ini konsisten dengan penelitian Velasco et al. (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat memperkuat niat seseorang untuk mencari bantuan profesional. Selain itu, penelitian lain oleh Nurjanah (2022) juga menemukan bahwa psikoedukasi yang diberikan di sekolah mampu mengurangi stigma dan

meningkatkan sikap positif siswa dalam mengakses layanan konseling.

Kemampuan membedakan stres ringan dengan gangguan psikologis juga meningkat setelah edukasi. Sebelumnya, banyak peserta yang menganggap setiap bentuk kecemasan atau tekanan emosional sebagai gangguan mental. Setelah mengikuti kegiatan, mereka dapat menjelaskan perbedaan antara stres yang bersifat adaptif dengan gejala gangguan yang memerlukan intervensi. Temuan ini mendukung hasil penelitian Putri (2021) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam membantu remaja mengenali gejala psikologis secara lebih akurat.

Selain itu, kegiatan ini turut meningkatkan kesadaran peserta mengenai akses layanan psikologis. Sebelum edukasi, sebagian besar siswa tidak mengetahui jalur formal untuk mendapatkan bantuan. Setelah edukasi, mereka mampu menyebutkan alternatif layanan konseling yang tersedia, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini serupa dengan temuan Syafitri (2020) yang menekankan bahwa salah satu hambatan utama dalam mencari pertolongan adalah kurangnya informasi mengenai akses layanan.

Perubahan yang cukup signifikan juga terlihat pada keberanian berbicara tentang kesehatan mental. Peserta yang sebelumnya cenderung diam menjadi lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2021) yang menyebutkan bahwa peningkatan literasi mental dapat mengurangi rasa malu serta mendorong individu untuk lebih berani membicarakan kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa edukasi kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja, menekan kecenderungan diagnosa diri sendiri, dan mendorong keberanian dalam mencari bantuan profesional.

Simpulan

Pelaksanaan edukasi kesehatan mental di SMA Negeri 1 Marabahan dengan

melibatkan 75 siswa berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja dalam memahami pentingnya mencari pertolongan psikologis profesional serta menghindari praktik diagnosa diri. Peserta yang sebelumnya cenderung ragu dan lebih mengandalkan teman sebaya atau media sosial, setelah mengikuti kegiatan ini menunjukkan keterbukaan terhadap layanan psikologis, pemahaman yang lebih baik mengenai perbedaan stres dengan gangguan psikologis, serta keberanian untuk berbicara mengenai kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian ini, serta kepada SMA Negeri 1 Marabahan yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, R., & Lestari, I. (2020). Literasi kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 101–115.
- Nurjanah, S. (2022). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan sikap positif siswa terhadap layanan konseling. *Psikopedagogia*, 11(1), 45–53.
- Pratiwi, D. (2021). Literasi kesehatan mental dan keberanian berbicara tentang masalah psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(2), 67–75.
- Putri, A. (2021). Psikoedukasi sebagai strategi peningkatan pemahaman remaja terhadap gejala psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 23–34.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill.
- Syafitri, M. (2020). Hambatan remaja dalam

- mencari pertolongan psikologis: Perspektif literasi mental. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 89–98.
- Velasco, A. A., Santa Cruz, I. S., Billings, J., & Jiménez, M. (2020). Effectiveness of school-based mental health literacy interventions: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–20.

