

Tumbuh Bersama tanpa Luka: Program Edukasi KKN untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Growing Up Together without Trauma: A Community Service Educational Program for Children and Adolescent Mental Health

Alika Da'ja Anagovi¹, Netti Ermawati^{2*}, Umi Nurjanah²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

Diterima: 03 November 2025; Direvisi: 10 Desember 2025; Disetujui: 28 Desember 2025

Abstract

The mental health of elementary school-aged children and adolescents is a crucial yet often overlooked issue, particularly in rural areas with limited access to professional services. This Community Service Program (KKN) implements promotive and preventive activities through community-based mental health education initiatives. As a universal promotion and prevention effort, this activity focuses on enhancing mental health literacy and life skills. Two main programs were designed participatively based on local needs identification. First, the "Tumbuh Bersama tanpa Bully" program involved 32 sixth-grade students of SDN Soroyudan, aiming to increase critical understanding of the dangers, forms, and impacts of bullying on children's psychosocial development. Second, the "Emosi Sehat Remaja Hebat" program, attended by 25 adolescents from Jogonegoro Village, focuses on introducing emotions, training self-regulation skills, and healthy emotion management strategies. The implementation methods used an educational-participatory approach through interactive workshops, including material delivery, active group discussions, role-playing simulations, and symbolic activities such as anti-bullying declarations and reflective journaling. This approach not only encourages active participant involvement but also strengthens social support from the surrounding community. Activity evaluation shows an improvement in mental health literacy, reflected in higher student quiz scores and adolescents' enhanced ability to recognize and manage emotions. Additionally, a collective commitment was formed to create a safe, inclusive, and psychologically supportive learning and social environment. These findings confirm that a community-based educational-participatory approach is effective when applied to different age groups in mental health promotion efforts. The sustainability of this program is recommended through integrating educational materials into the school curriculum and strengthening youth organization activities, ensuring its benefits can be continuously experienced by children and adolescents in rural areas.

Keywords: Mental health; Bullying; Health promotion; Children and adolescent

Abstrak

Kesehatan mental anak usia sekolah dasar dan remaja merupakan isu krusial yang sering kali terabaikan, terutama di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses layanan profesional. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini mengimplementasikan kegiatan promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis komunitas. Sebagai upaya promosi dan pencegahan universal, kegiatan ini berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental dan keterampilan hidup. Dua program utama dirancang secara partisipatif berdasarkan identifikasi kebutuhan lokal. Pertama, program "Tumbuh Bersama tanpa Bully" yang melibatkan 32 siswa kelas VI SDN Soroyudan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kritis mengenai bahaya, bentuk, serta dampak perundungan terhadap perkembangan psikososial anak. Kedua, program "Emosi Sehat Remaja Hebat" yang diikuti oleh 25 remaja Desa Jogonegoro berfokus pada pengenalan emosi, melatih keterampilan regulasi diri, serta

strategi pengelolaan emosi secara sehat. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui workshop interaktif yang mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok secara aktif, simulasi peran, serta kegiatan simbolik seperti deklarasi anti-bullying dan journaling reflektif. Pendekatan ini tidak hanya mendorong keterlibatan aktif peserta, tetapi juga memperkuat dukungan sosial dari komunitas sekitar. Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan mental, yang tercermin dari skor kuis siswa yang lebih tinggi serta kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola emosi. Selain itu, terbentuk komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan belajar dan sosial yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif berbasis komunitas efektif diterapkan pada jenjang usia berbeda dalam upaya promosi kesehatan mental. Keberlanjutan dari program ini direkomendasikan melalui integrasi materi edukasi ke dalam kurikulum sekolah serta penguatan kegiatan karang taruna, sehingga manfaatnya dapat terus dirasakan secara berkesinambungan oleh anak dan remaja di pedesaan.

Kata kunci: Kesehatan mental; Perundungan; Promosi kesehatan; Anak dan remaja

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja menjadi isu yang semakin penting dalam konteks pendidikan dan pembangunan masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan dan semi-urban. SDN Soroyudan, yang terletak di Dusun Soroyudan, Desa Jogonegoro, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang memiliki populasi siswa dengan latar belakang sosial yang beragam. Sementara itu, Desa Jogonegoro di Kabupaten Magelang merupakan wilayah dengan jumlah remaja yang cukup besar. Berdasarkan data statistik yang didapatkan dari *website* desa, kurang lebih sebanyak 20,67% penduduknya merupakan remaja yang terdiri dari 6,78% remaja dengan rentang usia 10-14 tahun, 6,78% remaja dengan rentang usia 15-19 tahun, dan 7,11% merupakan remaja dengan rentang usia 20-24 tahun (Desa Jogonegoro, 2024).

Namun, tingginya jumlah populasi rentan ini belum diimbangi dengan akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental formal. Observasi dan wawancara awal dengan guru SDN Soroyudan dan perangkat desa mengungkap dua masalah utama yang saling terkait, yaitu: pertama, maraknya fenomena *bullying* di lingkungan sekolah dasar yang dinormalisasi dalam bentuk candaan; kedua, kesulitan remaja dalam mengenali, mengelola emosi dan stres, yang sering memicu respons impulsif dan konflik interpersonal.

Dua masalah ini memerlukan pendekatan edukasi dan pendampingan yang berbeda karena karakteristik dan kebutuhan spesifik masing-masing kelompok sasaran. Siswa sekolah dasar (anak-anak) lebih rentan sebagai korban, pelaku, atau saksi *bullying* dengan pemahaman terbatas akan dampak psikologisnya (Källmén & Hallgren, 2021; Kamilla, 2025). Sementara itu, remaja menghadapi tekanan yang lebih kompleks terkait pencarian jati diri, pergaulan, dan akademik, sehingga membutuhkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi yang lebih matang (Nurhayati dkk., 2025; Yunanto, 2019). Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang terpisah namun sinergis dinilai lebih efektif untuk menyentuh akar permasalahan sesuai tingkat perkembangan psikososial masing-masing kelompok.

Berbagai upaya preventif seperti pelatihan bagi guru dan kegiatan kampanye di media sosial telah dilakukan, namun pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif anak dan remaja secara langsung masih terbatas. Konseling daring (Habibah, 2025) menawarkan alternatif, tetapi keterbatasan infrastruktur digital dan preferensi interaksi langsung di komunitas pedesaan menjadikan pendekatan edukatif-partisipatif secara luring lebih relevan. Sebagai bentuk pengabdian masyarakat, program KKN ini dirancang untuk berkontribusi pada upaya peningkatan literasi kesehatan mental melalui kegiatan edukasi langsung. Program ini memiliki dua tujuan utama: (1) meningkatkan pemahaman dan komitmen kolektif siswa SD terhadap pencegahan perundungan, dan (2) meningkatkan kapasitas remaja dalam mengenali dan mengelola emosi untuk ketahanan mental yang lebih baik.

Remaja menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan adaptasi sosial, perubahan pola belajar, hingga masalah keluarga yang meningkat selama pandemi (Taufiqoh & Khodijah, 2025). Kondisi ini memerlukan adanya dukungan dan pendidikan kesehatan mental yang responsif dan sesuai dengan kebutuhan spesifik remaja, guna mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kesejahteraan mental mereka. Selain itu, dinamika perkembangan emosi pada masa remaja membuat kelompok ini lebih rentan terhadap stres dan membutuhkan dukungan lingkungan yang konsisten.

Sementara itu, fenomena *bullying* atau perundungan di lingkungan sekolah dasar masih menjadi tantangan serius. Penelitian oleh Källmén & Hallgren (2021) menunjukkan bahwa perundungan tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku dan saksi, serta dapat memicu gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian oleh Kamilla (2025) juga menunjukkan bahwa perundungan di sekolah dasar dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang signifikan, dan menekankan pentingnya edukasi dan program pencegahan berbasis sekolah untuk mengurangi insiden tersebut. Di sisi lain, remaja di Desa Jogonegoro juga menghadapi tantangan dalam mengelola emosi mereka, yang berdampak pada kualitas hubungan sosial dan kemampuan menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Penelitian oleh Yunanto (2019) menekankan pentingnya pemahaman dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari kesehatan mental remaja, yang dapat mencegah perilaku impulsif dan meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai situasi. Nurhayati dkk. (2025) memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa pelatihan dan edukasi mengenai pengelolaan emosi secara aktif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan membantu mereka mengatasi tekanan sosial yang kompleks.

Beragam upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak terkait isu perundungan dan kesehatan mental, antara lain melalui pelatihan bagi guru, kampanye edukatif di media sosial, dan layanan konseling di sekolah. Namun, kegiatan edukasi langsung yang melibatkan partisipasi aktif siswa dan remaja secara intensif masih terbatas, terutama di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan keterampilan secara langsung kepada siswa dan remaja melalui metode yang interaktif dan partisipatif.

Tujuan kegiatan “Tumbuh Bersama tanpa Bully ” adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar terhadap bahaya perundungan dan mendorong terbentuknya komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Sementara itu, program kegiatan “Emosi Sehat Remaja Hebat” bagi remaja di Desa Jogonegoro bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar dalam mengenali serta mengelola emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, guna memperkuat kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis. Sasaran kegiatan meliputi siswa kelas VI SD N Soroyudan dan remaja usia 13–22 tahun yang berdomisili di Desa Jogonegoro.

Partisipasi komunitas merupakan elemen penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini. Di SDN Soroyudan, guru dan kepala sekolah turut mendukung kegiatan deklarasi anti-perundungan, sementara di Desa Jogonegoro, perangkat desa dan orang tua remaja dilibatkan dalam sosialisasi awal dan evaluasi akhir kegiatan. Interaksi antara tim KKN dan masyarakat berlangsung secara intensif melalui berbagai pendekatan, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan kegiatan simbolik yang bermakna, seperti cap tangan sebagai bentuk komitmen dan *journaling* emosi sebagai media refleksi diri.

Kerangka pemikiran konseptual dalam kegiatan ini disusun berdasarkan penelitian-penelitian mutakhir yang menekankan urgensi pendekatan preventif dan edukatif dalam kesehatan mental anak dan remaja berbasis komunitas. Koliou dkk. (2018), menekankan pentingnya konteks lokal dan pengalaman partisipan sebagai dasar evaluasi program berbasis komunitas. Källmén & Hallgren (2021)

menekankan pentingnya program berbasis sekolah untuk mengurangi dampak perundungan. Penelitian oleh Kamilla (2025) turut memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa perundungan di lingkungan sekolah dasar dapat memicu gangguan psikologis serius dan menekankan perlunya edukasi preventif yang melibatkan siswa secara aktif.

Sementara itu, Yunanto (2019) menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan mengenai pengelolaan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian oleh Akbar dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki korelasi positif terhadap stabilitas mental dan kualitas hidup siswa, sehingga penting bagi sekolah dan komunitas untuk menyelenggarakan program yang mendukung pengembangan keterampilan tersebut. Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan membangun generasi yang sehat secara mental, emosional dan sosial.

2. METODE PELAKSANAAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dirancang dengan pendekatan edukatif-partisipatif melalui *workshop* interaktif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada anak (siswa sekolah dasar) dan remaja di dua lokasi sasaran, sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa S1 yang sedang melakukan program KKN. Program ini berfokus pada promosi kesehatan mental dan pencegahan secara universal, bukan intervensi klinis. Pendekatan ini menekankan pelibatan aktif peserta dengan menggunakan metode yang adaptif dan kontekstual. Metode pelaksanaan dipilih secara spesifik untuk mencapai tujuan utama program, yaitu: (1) meningkatkan pemahaman dan kesadaran kritis tentang bahaya perundungan di kalangan siswa sekolah dasar, dan (2) meningkatkan kapasitas remaja dalam mengenali dan mengelola emosi secara sehat.

Kegiatan ini menggunakan kerangka promosi kesehatan mental dan pencegahan perundungan berbasis sekolah/komunitas. Strategi utamanya adalah pendidikan kesehatan mental melalui serangkaian sesi edukasi interaktif dan pelatihan keterampilan dasar, yang dikemas dalam *workshop* partisipatif. Untuk memastikan kesesuaian, materi dikembangkan dengan merujuk pada sumber literatur dan dikonsultasikan secara informal dengan guru serta perangkat desa.

Strategi *delivery* dirancang untuk membangun suasana partisipatif dan aman, meliputi: 1) Edukasi interaktif berupa penyampaian materi dengan bahasa sederhana, media visual (*power point*, video singkat), dan sesi tanya jawab; 2) Diskusi terpadu dan refleksi kelompok: Membuka ruang dialog untuk berbagi pengalaman dan membangun pemahaman bersama. Meskipun durasi KKN secara keseluruhan adalah 40 hari, kegiatan inti dengan masing-masing kelompok sasaran dilaksanakan dalam 4-5 pertemuan yang berfokus pada tujuan pembelajaran spesifik. Pertemuan ini dirancang secara berjenjang: (1) Perkenalan dan pemetaan awal, (2) Penyampaian materi inti. Dua kegiatan utama yang diberikan adalah:

Kegiatan "Tumbuh Bersama tanpa *Bully*" (untuk Siswa SD): Materi meliputi pengenalan bentuk-bentuk perundungan (fisik, verbal, sosial), dampaknya, serta langkah sederhana yang dapat dilakukan jika melihat atau mengalaminya.

Kegiatan "Emosi Sehat Remaja Hebat" (untuk remaja): Materi meliputi mengenali berbagai jenis emosi, memahami pemicu, teknik menenangkan diri sederhana (pernapasan dalam).

2.1. Lokasi, waktu, dan durasi kegiatan

Kegiatan berlangsung di dua lokasi. Program bertajuk "Tumbuh Bersama tanpa *Bully*" dilaksanakan di SD Negeri Soroyudan, Kota Magelang, sementara program "Emosi Sehat Remaja Hebat" diimplementasikan di Desa Jogonegoro, Kabupaten Magelang. Seluruh rangkaian kegiatan

berlangsung selama 40 hari, sejak 12 Juli hingga 21 Agustus 2024. Perlu diperjelas bahwa dalam konteks KKN, durasi 40 hari merujuk pada keseluruhan periode pengabdian di lokasi, bukan durasi intervensi harian yang intensif. Kegiatan edukasi langsung dengan peserta dirancang dalam bentuk beberapa pertemuan terstruktur (*workshop*) yang dipadatkan dalam kurun waktu 2–3 minggu di tengah periode KKN. Pendekatan ini dipilih karena mempertimbangkan ketersediaan waktu peserta (siswa yang bersekolah dan remaja yang memiliki aktivitas lain) serta efektivitas pembelajaran yang membutuhkan jeda untuk refleksi dan penerapan. Oleh karena itu, tidak terdapat 'materi harian' yang berbeda selama 40 hari, melainkan serangkaian sesi bertahap yang telah dijabarkan dalam bagian desain kegiatan. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan rincian sebagai berikut:

1. Sejumlah 32 siswa kelas VI SD Negeri Soroyudan sebagai peserta program anti perundungan.
2. Sejumlah 25 remaja berusia 13–22 tahun (rentang SMP, SMA dan perguruan tinggi) di Desa Jogonegoro sebagai peserta pelatihan regulasi emosi.

2.2. Kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan

Kondisi awal (*Baseline*) : Berdasarkan observasi awal dan tanya jawab singkat, teridentifikasi bahwa siswa SDN Soroyudan memiliki pemahaman yang terbatas mengenai bentuk-bentuk perundungan dan dampak psikologisnya. Sementara itu, remaja di Desa Jogonegoro menunjukkan kesulitan dalam mengidentifikasi emosi dan mengelola stres serta konflik sosial, sebelum adanya *workshop* interaktif dan pengenalan keterampilan sosial-emosional sebelumnya.

Indikator Perubahan: Untuk menilai dampak kegiatan edukasi ini, ditetapkan indikator perubahan sebagai berikut:

- a. Untuk siswa SD : Peningkatan skor kuis pengetahuan tentang perundungan, peningkatan kualitas partisipasi dalam diskusi.
- b. Untuk remaja : Peningkatan kesadaran emosi diri, kemampuan dalam mencontohkan teknik menenangkan diri (tarik nafas).

2.3. Teknik pengumpulan informasi

Untuk mengetahui tanggapan peserta dan dampak kegiatan yang sederhana ini, tim menggunakan cara-cara informal sebagai berikut:

- a. Tanya jawab dan diskusi langsung: Selama dan di akhir setiap pertemuan, tim mengajak peserta berdiskusi tentang materi yang baru saja disampaikan. Dari sini, dapat terlihat apakah peserta memahami konsepnya.
- b. Pengamatan selama kegiatan (observasi sederhana): Tim memperhatikan antusiasme peserta, partisipasi dalam diskusi, dan kemampuan mereka dalam menjalankan permainan peran atau praktik sederhana. Catatan singkat dibuat untuk mengingat hal-hal penting.
- c. Kuis sederhana dan umpan balik tertulis: Sebagai alat bantu untuk melihat pemahaman dasar, digunakan kertas berisi 3-5 pertanyaan singkat (misal: "Sebutkan 2 bentuk *bullying*") yang diisi peserta di awal pertemuan pertama dan di akhir pertemuan terakhir. Selain itu, lembar umpan balik sederhana (misal: "Apa yang paling kamu ingat dari kegiatan ini?") juga dibagikan.
- d. Obrolan dengan guru: Tim berbincang informal dengan guru setelah kegiatan untuk mendengar tanggapan mereka mengenai perubahan sikap atau perilaku peserta yang mungkin mereka lihat.

2.4. Cara mengolah informasi

Informasi yang terkumpul dari cara-cara di atas diolah secara sederhana:

- a. Untuk kuis: Jumlah jawaban benar di bagian awal dan akhir kegiatan dihitung dan dibandingkan secara sederhana. Misal: "Di awal, hanya 5 siswa yang bisa menyebutkan 2 bentuk *bullying*. Di akhir, 25 siswa sudah bisa."
- b. Untuk umpan balik dan hasil diskusi: Tanggapan dan cerita dari peserta dan guru dikelompokkan berdasarkan tema yang sering muncul, seperti "jadi paham bentuk *bullying*", "coba teknik tarik napas saat marah", atau "ingin lingkungan sekolah lebih aman".
- c. Kesimpulan ditarik berdasarkan gabungan dari perbandingan kuis sederhana dan hasil umpan balik dari obrolan serta pengamatan selama kegiatan. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan tercapainya tujuan kegiatan memperkenalkan pengetahuan dasar dan menilai tanggapan dari komunitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Peningkatan pemahaman siswa terhadap perundungan setelah edukasi dan deklarasi di SDN Soroyudan

Kegiatan edukasi anti perundungan diikuti oleh 32 siswa kelas 6 SDN Soroyudan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru yang dilakukan sebelum intervensi, teridentifikasi bahwa perundungan sering kali terjadi dalam bentuk candaan yang dinormalisasi, sehingga tidak dianggap sebagai perilaku berbahaya. Selain itu, siswa juga menunjukkan pemahaman yang terbatas dalam membedakan jenis-jenis perilaku perundungan.



Gambar 1. Pelaksanaan program "Tumbuh Bersama tanpa *Bully*"

Setelah pelaksanaan program "Tumbuh Bersama tanpa *Bully*", yang terdiri dari tiga sesi workshop interaktif selama dua minggu, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan di kalangan siswa. Evaluasi keberhasilan dilakukan dengan membandingkan respons siswa pada diskusi awal dan akhir, serta melalui kuis singkat pasca-kegiatan. Pada *pre-test* (diskusi awal), mayoritas siswa (sekitar 85%) hanya menyebut perundungan fisik. Pada *post-test* (diskusi akhir dan kuis), 28 dari 32 siswa (87,5%) mampu mengidentifikasi dan memberikan contoh untuk ketiga bentuk perundungan (fisik, verbal, dan psikologis). Hasil observasi dan diskusi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu mengidentifikasi berbagai bentuk perundungan tetapi juga memahami dampaknya. Sebagai bukti, dalam sesi simulasi, siswa seperti "A" (inisial) mampu menyatakan, "Kalau diejek terus-terusan, nanti jadi tidak percaya diri dan malas sekolah". Lebih lanjut, siswa mulai menunjukkan kesadaran untuk bertindak dengan menyebutkan langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan, baik

ketika mereka menyaksikan tindakan perundungan maupun ketika menjadi korban. Misalnya, dalam *role-play*, beberapa siswa secara spontan mempraktikkan langkah "berani melapor ke guru" dan "menawarkan dukungan kepada teman yang di-bully". Peningkatan ini diperkuat dengan deklarasi anti-perundungan yang menandai komitmen kolektif mereka untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan saling menghargai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh [Fatmasari dkk. \(2024\)](#), yang menunjukkan bahwa edukasi anti-perundungan di sekolah dasar secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap bentuk-bentuk perundungan dan mendorong perubahan sikap yang lebih positif dalam interaksi sosial. Penelitian lain oleh [Abdillah \(2024\)](#) juga menegaskan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan siswa secara aktif mampu menurunkan prevalensi perundungan dan memperkuat budaya saling menghormati di lingkungan sekolah. Dokumentasi pelaksanaan program "Tumbuh Bersama tanpa Bully" disajikan dalam **Gambar 1**.

3.2. Peningkatan kemampuan regulasi emosi remaja setelah pelatihan di Desa Jogonegoro

Pelatihan regulasi emosi diikuti oleh 25 remaja di Desa Jogonegoro. Kondisi awal yang teridentifikasi melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum menyadari pentingnya mengelola emosi. Mereka cenderung memberikan respons yang impulsif terhadap tekanan dan konflik, yang sering kali memperburuk situasi dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 2. Pelaksanaan Program "Emosi Sehat Remaja Hebat"

Setelah mengikuti program "Emosi Sehat Remaja Hebat", yang terdiri dari empat pertemuan terfokus dalam rentang tiga minggu, teramati peningkatan yang signifikan dalam kemampuan peserta untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipan selama simulasi, analisis jurnal refleksi peserta, dan wawancara tidak terstruktur pasca-kegiatan. Pada pertemuan pertama, hanya 5 dari 25 remaja (20%) yang dapat menyebutkan lebih dari dua emosi dasar dan teknik mengelolanya. Pada sesi terakhir, 22 peserta (88%) telah mampu mempraktikkan setidaknya satu teknik regulasi emosi (seperti napas dalam atau *grounding*) dalam simulasi konflik. Peserta mulai mampu menerapkan berbagai teknik yang diajarkan selama pelatihan, seperti *journaling* untuk merefleksikan perasaan dan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri saat mengalami emosi intens. Dalam jurnalnya, peserta "K" menulis, "Sekarang kalau marah, saya coba tarik napas dulu dan hitung sampai sepuluh sebelum bicara. Jadi tidak langsung ngamuk". Dalam simulasi situasi sosial, peserta menunjukkan perkembangan dalam kemampuan untuk berpikir lebih

rasional sebelum bereaksi serta mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih konstruktif. Salah satu contoh observasi adalah saat peserta "R" dalam *role-play* mampu mengungkapkan, "Saya kesal karena janjinya tidak ditepati," alih-alih langsung membentak. Peningkatan ini tidak hanya tercermin dalam aspek personal, tetapi juga terlihat dalam dinamika interpersonal, di mana peserta menjadi lebih empati dan mampu berinteraksi dengan lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Afifah & Boediman (2024), yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial pada remaja. Penelitian lain oleh Akbar dkk. (2024) juga menegaskan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membentuk emosi positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan yang terstruktur, meski dilaksanakan dalam bentuk *workshop* singkat dan terbatas, yang mengintegrasikan metode seperti *journaling*, latihan pernapasan, dan simulasi sosial, terbukti efektif dalam membekali remaja dengan keterampilan regulasi emosi yang esensial untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Dokumentasi program "Emosi Sehat Remaja Hebat" disajikan dalam Gambar 2.

3.3. Partisipasi komunitas dan dampak terhadap lingkungan sosial

Keberhasilan program ini tidak semata-mata diukur dari perubahan perilaku peserta secara langsung, tetapi juga dari tingkat partisipasi aktif dan dukungan yang diberikan oleh komunitas setempat. Di SDN Soroyudan, komitmen institusi ditunjukkan melalui keterlibatan guru dan kepala sekolah yang tidak hanya memfasilitasi kegiatan tetapi juga turut serta dalam deklarasi simbolis anti-perundungan. Hal ini menciptakan rasa kepemilikan bersama terhadap program, yang ditanggapi dengan antusiasme tinggi oleh siswa melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan kegiatan simbolik.

Di Desa Jogonegoro, dukungan komunitas tercermin dari kehadiran perangkat desa dan orang tua dalam sesi-sesi kunci. Lebih penting lagi, mereka memberikan umpan balik positif mengenai perubahan perilaku remaja pasca-pelatihan, seperti kemampuan berkomunikasi yang lebih baik dan penurunan konflik, yang memperkuat validasi eksternal terhadap keberhasilan program. Salah satu orang tua menyatakan dalam diskusi, "Anak saya jadi lebih bisa ngomong baik-baik kalau ada masalah, tidak langsung emosi."

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Semrau dkk. (2024), yang menekankan bahwa keterlibatan komunitas dalam program kesehatan mental berperan penting dalam mengurangi stigma dan meningkatkan akses terhadap layanan psikososial. Selain itu, penelitian oleh Dolaty dkk. (2024) menunjukkan bahwa partisipasi publik dalam program kesehatan mental berbasis sekolah dapat memperkuat keberlanjutan intervensi dan meningkatkan efektivitas program melalui dukungan sosial yang lebih luas.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN ini berhasil mendorong adopsi inovasi berupa model pendekatan edukatif partisipatif dalam menangani isu kesehatan mental di tingkat komunitas. Perlu ditegaskan kembali bahwa intervensi ini bersifat promosi kesehatan mental universal (*universal prevention*) dalam format edukasi kelompok terbatas, bukan intervensi klinis atau penelitian eksperimental intensif. Durasi 40 hari adalah total periode KKN, di mana kegiatan intervensi langsung dengan peserta dipadatkan dalam beberapa sesi lokakarya selama 2-3 minggu. Pendekatan ini realistis dan sesuai dengan kapasitas mahasiswa S1 serta kondisi lokasi dengan akses terbatas. Dampak keberlanjutan mulai tampak, ditandai dengan komitmen guru untuk melaksanakan kegiatan serupa secara berkala dan rencana perangkat desa mengintegrasikan modul pelatihan regulasi emosi ke dalam program karang taruna. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan dampak

langsung terhadap peningkatan kapasitas individu, tetapi juga berhasil menanamkan nilai-nilai pencegahan dan pengelolaan kesehatan mental dalam struktur sosial komunitas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi program, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif berbasis lokakarya yang terstruktur terbukti efektif dalam memberikan dampak positif terhadap literasi dan keterampilan kesehatan mental anak dan remaja di wilayah dengan akses layanan terbatas. Pada kluster siswa sekolah dasar, Program “Tumbuh Bersama tanpa Bully” di SDN Soroyudan berhasil meningkatkan pemahaman kritis siswa mengenai bentuk dan bahaya perundungan, yang ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan identifikasi dan komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman. Sementara pada kluster remaja, Program “Emosi Sehat Remaja Hebat” di Desa Jogonegoro terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas remaja untuk mengenali dan mengelola emosi, terlihat dari peningkatan kemampuan praktik teknik regulasi emosi serta penurunan kecenderungan bereaksi secara impulsif dalam simulasi situasi sosial. Untuk mendukung keberlanjutan dampak program, sangat dianjurkan adanya kolaborasi yang lebih mendalam dengan pihak sekolah dan pemerintah desa. Salah satu bentuk aksi nyata yang dapat dilakukan adalah dengan mengintegrasikan modul pelatihan ke dalam kurikulum sekolah (misalnya, dalam mata pelajaran PPKn atau kegiatan kelas) atau program pembinaan remaja seperti karang taruna secara berkala. Langkah ini diharapkan dapat memperkuat sistem dukungan psikososial di tingkat komunitas dan memastikan bahwa nilai-nilai pencegahan serta pengelolaan kesehatan mental terus ditanamkan secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dapat terlaksana dengan baik hingga tersusunnya laporan ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak universitas dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan selama pelaksanaan KKN. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pemerintah Desa Jogonegoro beserta seluruh masyarakat yang telah menerima dan membantu dengan penuh keramahan, sehingga seluruh program dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh rekan satu tim yang telah bekerja sama dengan baik dan saling mendukung dalam setiap kegiatan. Semoga seluruh pengalaman dan hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi pembelajaran berharga bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2024). Dampak bullying di sekolah dasar dan pencegahannya. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.70437/jedu.v2i1.19>
- Afifah, N., & Boediman, L. M. (2024). Emotion regulation training based on cognitive behavioral therapy to reduce anxiety levels in adolescents. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(4). <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4.16743>
- Akbar, Z., Mauna, & Zakiah, E. (2024). Pelatihan regulasi emosi untuk membentuk emosi positif remaja di Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), SNPPM2024SH-140-SNPPM2024SH-151. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/50227>
- Desa Jogonegoro. (2024). Grafik data demografi berdasarkan umur. <https://desajogonegoro.magelangkab.go.id/First/statistik/13/1>

- Dolaty, S., Midouhas, E., Deighton, J., & Somerville, M. P. (2025). Public participation in mental health programming: insights into the ways young people are involved in the development, delivery, and evaluation of mental health initiatives in school and community spaces. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2498616>
- Fatmasari, F., Apriani, A., Sudaryanti, A. A., Sofian, M., Rahayu, D. P., Fetinarumi., Azman, M., Putri, N., Akbar, M., Lestari, S. B., & Haabiburochman, Y. K. (2024). Edukasi anti bullying bagi siswa di sekolah dasar. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 6(2), 145-154. <https://doi.org/10.30599/0crpmd20>
- Habibah. (2025). Penggunaan konseling online dalam menangani masalah psikososial pada remaja pasca pandemi. (2025). *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13-18.
- Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents: A repeated cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), Article 83.
- Kamilla, R. S. (2025). Dampak bullying terhadap gangguan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. 3(4), 1373–1376. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.662>
- Koliou, M., van de Lindt, J. W., McAllister, T. P., Ellingwood, B. R., Dillard, M., & Cutler, H. (2018). State of the research in community resilience: progress and challenges. *Sustainable and Resilient Infrastructure*, 5(3), 131–151. <https://doi.org/10.1080/23789689.2017.1418547>
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif/Lexy J. Remaja Rosdakarya.
- Nurhayati., Lubis, P. K., Hafizh, A. A., & Khair, A. F. A. (2022). Dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja di sekolah. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.57235/qistina.v4i1.6221>
- Rushahu, B. G. (2023). The need of online counselling to enhance mental health among students in higher learning institutions in Tanzania. *Tanzania Journal of Sociology*, 9(2), 68-83. <https://doi.org/10.56279/tajoso.v9i2.143>
- Semrau, M., Gronholm, P. C., Eaton, J. et al. (2024). Reducing stigma and improving access to care for people with mental health conditions in the community: protocol for a multi-site feasibility intervention study (Indigo-Local). *International Journal of Mental Health Systems*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-024-00649-3>
- Sosialita, T. D. (2023). Efektivitas konseling online pada kesehatan mental remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1).
- Taufiqoh, Q., & Khodijah. (2025). Strategi penyesuaian diri remaja strategi penyesuaian diri remaja dalam merespons tuntutan sosial dan dinamika emosi. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276 - 299.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>