

Be Aware, Be Resilient: Membangun Mental Tangguh Melalui Self-Awareness

Rizky Gumilang Pahlawan¹, Anggraeni Lestari², Dina Alipiya³, Sarah Ayu⁴, Desti Alfiana⁵, Dede Risma⁶, Bunga Riase⁷, Siti Jenab⁸, Davina Apandi⁹, Dwi Varetta¹⁰, Salwa Fadhila¹¹, Nabila Zalfa¹², Annisa Bintang¹³, Putri Mutiara¹⁴, Priska¹⁵, Salsa Putri¹⁶, Novy Alawiyah¹⁷, Fifih Fadya¹⁸, Zalva Febriana¹⁹, Naesyha Nirmalasari²⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia

Received : 4 Agustus 2026, Revised : 13 Agustus 2026, Published : 18 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizky Gumilang Pahlawan

E-mail: rizkygumilang5@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan self-awareness sebagai upaya membangun mental tangguh (resilience) pada remaja melalui pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di SMK Pusdikhubad Cimahi dengan sasaran 30 siswa menggunakan metode psikoedukasi yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, dan koordinasi dengan mitra. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi secara interaktif menggunakan media presentasi, ice breaking, diskusi, tanya jawab, quiz, serta pengisian pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta mengamati partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, self-awareness, dan pentingnya resiliensi, disertai meningkatnya keaktifan peserta dalam diskusi maupun kuis. Program ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis self-awareness efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran diri serta membangun mental tangguh pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci - kesehatan mental, psikoedukasi, remaja, resiliensi, self-awareness

Abstract

This community service program aimed to enhance adolescents' self-awareness as an effort to build mental resilience through mental health education. The program was conducted at SMK Pusdikhubad Cimahi and involved 30 students using a psychoeducational approach consisting of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage included needs assessment, material development, and coordination with the partner institution. The implementation stage involved interactive educational sessions using presentation media, ice-breaking activities, discussions, question-and-answer sessions, quizzes, and pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' understanding. The evaluation stage compared the pre-test and post-test results and observed participants' engagement throughout the program. The findings indicated an improvement in participants' understanding of mental health, self-awareness, and the importance of resilience, accompanied by increased participation during discussions and quizzes. These results suggest that self-awareness-based psychoeducation is an effective promotive and preventive strategy for enhancing self-awareness and strengthening adolescents' mental resilience in the school setting.

Keywords - adolescents, mental health, psychoeducation, resilience, self-awareness

How To Cite : Pahlawan , R. G., Lestari, A., Alipiya, D., Ayu, S., Alfiana, D., Risma, D., Riase, B., Jenab, S., Apandi, D., Varetta , D., Fadhlila, S., Zalfa, N., Bintang, A., Mutiara, P., Priska, P., Putri, S., Alawiyah, N., Fadya, F., Febriana, Z., & Nirmalasari, N. (2026). *Be Aware, Be Resilient: Membangun Mental Tangguh Melalui Self-Awareness*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(6), 3052 - 3061. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i6.4917>

Copyright ©2026 Rizky Gumilang Pahlawan, Anggraeni Lestari, Dina Alipiya, Sarah Ayu, Desti Alfiana, Dede Risma, Bunga Riase, Siti Jenab, Davina Apandi, Dwi Varetta, Salwa Fadhlila, Nabila Zalfa, Annisa Bintang, Putri Mutiara, Priska Priska, Salsa Putri, Novy Alawiyah, Fifi Fadya, Zalva Febriana, Naesyha Nirmalasari

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi salah satu isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 17,95 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai gangguan yang paling banyak dialami oleh remaja (Kahar S.J & Saleh N Hasanah, 2025). Selain itu, secara global diperkirakan satu dari tujuh (14,3%) anak berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar kondisi tersebut masih belum dikenali dan belum mendapatkan penanganan yang memadai (Arsy et al., 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja merupakan isu yang serius dan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko (WHO, 2024).

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Purba Rancelina et al., 2022). Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang penting untuk dibahas, baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Akhir-akhir ini, kesadaran masyarakat akan kesehatan mental menjadi perhatian khusus bagi beberapa individu, salah satunya adalah remaja. Masa remaja menjadi suatu masa yang ditandai dengan kerentanan psikologis yang tinggi. Optimalisasi dalam kemandirian, pengendalian diri, penyesuaian diri, dan pengendalian emosi pada remaja belum optimal (Peristiowati et al., 2024). Kelompok remaja sangat rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan (Rahmawaty, 2017). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola kondisi dirinya (Patton et al., 2016).

Permasalahan tersebut juga perlu diperhatikan pada lingkungan sekolah sebagai salah satu tempat remaja berinteraksi dan berkembang. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal yang dilakukan oleh tim pelaksana dengan pihak SMK Pusdikhubad Cimahi, ditemukan bahwa kesehatan mental dan kemampuan *self-awareness* peserta didik masih perlu mendapatkan perhatian. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengenali dan memahami emosi, mengelola stres, serta membangun ketangguhan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan selama masa remaja. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan edukasi yang dapat membantu peserta didik meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri dan kemampuan dalam menghadapi tekanan emosional maupun sosial (Aguirre Velasco et al., 2024). Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan edukasi bagi peserta didik.

Menurut WHO (*World Health Organization*), Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya (Ningrum et al., 2022). Gangguan kesehatan mental mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, adanya kondisi yang berkaitan dengan tekanan, gangguan pada fungsi individu dan adanya resiko untuk menyakiti diri (Zakiah et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang dapat membantu remaja mempertahankan kondisi kesehatan mentalnya. Faktor protektif diperlukan agar remaja mampu menghadapi berbagai tekanan secara lebih adaptif (Dray et al., 2017). Hal ini merupakan salah satu bagian yang penting untuk dibicarakan karena masalah ini dapat berkembang menjadi sesuatu yang lebih serius yaitu *mental illness* (Tarigan & Cornelissen, 2023).

Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental adalah mental tangguh (*resilient*). Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, mempertahankan optimisme, menunjukkan empati, menganalisis penyebab masalah, memiliki efikasi diri, serta berani menghadapi dan mengambil pelajaran dari tantangan yang dihadapi (Prastiningsih et al., 2026). Individu yang resiliensi dapat menemukan cara mengubah situasi, menghadapi masalah tanpa berperilaku negatif, seperti kekerasan pada diri sendiri atau orang lain (Faridah et al., 2025). Dalam hal ini, resiliensi sangat berperan penting dalam mendukung pengembangan diri yang sehat dan adaptif pada remaja (Ramadhani & Nur, 2025). Oleh karena itu, penguatan resiliensi penting diberikan sebagai salah satu upaya dalam mendukung kesehatan mental remaja (Schoon, 2020).

Selain itu, salah satu faktor yang berkontribusi dalam membangun mental tangguh adalah *Self awareness*. *Self-awareness* adalah kesadaran diri seseorang dalam memahami, menerima dan mengendalikan setiap potensi ada dirinya untuk bekal hidup di masa depan. Kesadaran diri dapat diidentifikasi saat seseorang mengenali apa yang dirasakannya dan bisa menetapkan pilihan sendiri, memahami apa yang dirasakannya hingga mampu mengevaluasi diri sesuai dengan kemampuan dan minat dirinya (Suzanna et al., 2024). Tingginya *self awareness* pada individu membuat mereka lebih mampu memahami diri dan merasa aman di lingkungan sekitar, sehingga kepercayaan diri meningkat. Dengan demikian, *self awareness* berperan sebagai faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi pada remaja (Habibah et al., 2024). Kemampuan tersebut dapat membantu remaja menentukan respons yang lebih tepat ketika menghadapi tekanan dan permasalahan (Sutton, 2016).

Self-awareness berperan dalam menyadarkan seseorang tentang perasaan, emosi, dan perilakunya. Dengan begitu, seseorang mampu meningkatkan potensi dan kemampuan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan remaja untuk mengenali dirinya masih rendah. Rendahnya tingkat *self-awareness* pada remaja salah satunya disebabkan karena pesatnya penggunaan media sosial yang memengaruhi dirinya dengan lingkungannya dan kurangnya literasi (Azizah et al., 2025). Media sosial merupakan bagian dari kehidupan masyarakat sehari-hari. Terlebih bagi kalangan remaja. Pesatnya perkembangan teknologi digital menyebabkan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka (Zuliana Ananda et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara remaja memahami diri dan merespons lingkungan sosialnya (Keles et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020).

Berdasarkan survei yang ditemukan oleh *We Are Social* (2026) bahwa Negara Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi di dunia dalam mengakses media sosial. Data tersebut menunjukkan tingginya penggunaan media sosial di Indonesia yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kondisi remaja. Peningkatan penggunaan media sosial tersebut sama halnya dengan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam mengakses sebuah media sosial (Umami & Rosdiana, 2022). Meskipun media sosial memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi dan memperoleh informasi, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunaannya menjadi terganggu (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Literasi Kesehatan Mental definisikan sebagai “pengetahuan dan kepercayaan tentang gangguan mental yang membantu pengakuan, manajemen atau pencegahannya”. Literasi kesehatan mental perlu diberikan khususnya pada remaja. Mereka seringkali mudah cemas dan *overthinking* terhadap suatu hal yang berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka. Kondisi labil pada remaja, dan lingkungan yang tidak diimbangi dengan pemahaman tentang perkembangan remaja membuat remaja mudah mengalami stress. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan preventif untuk tetap menjaga kondisi kesehatan mental remaja (Hapsari et al., 2024). Pentingnya literasi kesehatan mental dalam masyarakat adalah agar individu memperoleh pengetahuan dan keyakinan yang dapat membantu mereka mengenali, mengelola, dan melakukan tindakan pencegahan terkait gangguan mental (Maelani et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai kesehatan mental, resiliensi, *self-awareness*, dan literasi kesehatan mental pada remaja, sebagian besar penelitian masih mengkaji masing-masing variabel secara terpisah. Selain itu, kajian mengenai keterkaitan antara *self-awareness*, literasi kesehatan mental, dan resiliensi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja masih terbatas, khususnya pada populasi remaja di negara berkembang. Berbagai tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa penelitian mengenai literasi kesehatan mental pada remaja masih menghadapi keterbatasan dalam konseptualisasi, pengukuran, serta integrasi dengan faktor psikologis lainnya, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan *self-awareness* dan literasi kesehatan mental terhadap resiliensi pada remaja

Berdasarkan tingginya permasalahan kesehatan mental pada remaja, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-awareness* dan literasi kesehatan mental terhadap resiliensi pada remaja. Literasi kesehatan mental membantu individu mengenali, memahami, mengelola, dan mencegah gangguan kesehatan mental serta mendorong perilaku mencari bantuan yang tepat. Sementara itu, *self-awareness* berperan dalam membantu remaja mengenali emosi, memahami potensi diri, dan mengendalikan perilaku secara positif. Kemampuan tersebut diharapkan dapat meningkatkan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, yang berhubungan dengan kesehatan mental emosional (Amelia et al., 2023).

Kondisi tersebut menjadi dasar bagi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai kesehatan mental, *self-awareness*, literasi kesehatan mental, dan kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu peserta didik mengenali kondisi dan emosi diri, memahami cara mengelola stres, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mengembangkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama masa remaja. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk memiliki sikap yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tekanan emosional maupun sosial di lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan program promosi dan pencegahan kesehatan mental bagi remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis *self-awareness* yang dirancang secara terstruktur dan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, serta kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan mental. Sasaran kegiatan adalah remaja di SMK Pusdikhubad Cimahi yang berada pada fase perkembangan psikososial aktif dan rentan menghadapi berbagai tantangan emosional maupun sosial. Kegiatan berlangsung dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang dilaksanakan secara sistematis guna mencapai tujuan kegiatan secara optimal.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan observasi awal dan wawancara informal kepada pihak mitra untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi remaja di SMK Pusdikhubad Cimahi terkait kesehatan mental dan *self-awareness*. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, disusun materi psikoedukasi yang mencakup empat pokok bahasan, yaitu konsep dasar *self-awareness*, pengenalan emosi dan stres, strategi membangun ketangguhan mental, serta teknik sederhana seperti *journaling*, *mindful breathing*, dan *afirmasi positif*. Tim juga menyiapkan instrumen berupa Q & A dan *kuesioner*, serta media pembelajaran berupa *slide PowerPoint*. Tahap ini diakhiri dengan koordinasi bersama pihak mitra untuk menetapkan jadwal, lokasi, dan teknis kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dibuka dengan *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendorong partisipasi aktif peserta. Peserta kemudian mengisi *kuesioner pre-test* sebelum materi disampaikan. Materi psikoedukasi disampaikan secara interaktif menggunakan media

PowerPoint yang mencakup konsep *self-awareness*, kesehatan mental remaja, serta cara membangun ketangguhan diri. Setelah penyampaian materi, dilaksanakan sesi *quiz game* untuk menguji pemahaman peserta secara menyenangkan dan mendorong keterlibatan aktif seluruh peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terbuka yang dipandu secara empatik oleh fasilitator, memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun berbagi pengalaman pribadi terkait materi yang telah disampaikan.

Pada tahap evaluasi, peserta mengisi kuesioner *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur perubahan tingkat *self-awareness* setelah intervensi diberikan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman dan kesadaran diri peserta. Kegiatan ditutup dengan sesi penyampaian kesimpulan oleh fasilitator yang merangkum seluruh pokok materi yang telah disampaikan, menegaskan kembali pentingnya *self-awareness* dalam membangun ketangguhan mental, serta memberikan motivasi kepada peserta untuk terus menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada Senin, 22 Mei 2026 di SMK Pusdikhubad Cimahi dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, diharapkan siswa-siswi dapat membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan ketangguhan mental (*resilience*) sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental dan pengelolaan emosi yang baik. Penyuluhan ini dilakukan secara *pre-test* mengenai pengetahuan dasar kesehatan mental. Kemudian dilakukan pemaparan materi dengan menggunakan metode interaktif bertema "*Be Aware, Be Resilient: Membangun Mental Tangguh Melalui Self-Awareness*", dilanjutkan dengan sesi diskusi tentang pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terkait kesehatan mental remaja serta strategi membangun ketangguhan psikologis. Berikut diagram hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan:

Tabel 1. Hasil dari pendidikan kesehatan

Indikator Evaluasi	(Pre-test)	(Post-test)	Keterangan
Keaktifan peserta selama kegiatan	30% (9 Orang)	83% (25 Orang)	Meningkat setelah metode pembelajaran interaktif diterapkan.
Pemahaman tentang <i>self-awareness</i> dan <i>resilience</i>	36,7% (11 Orang)	87% (26 Orang)	Pemahaman peserta mengalami peningkatan berdasarkan hasil post-test.
Hasil kuis evaluasi	10% (3 Orang)	90% (27 Orang)	Sebagian besar peserta mampu menjawab soal evaluasi dengan benar setelah penyuluhan.

Berdasarkan dari tabel diatas terlihat adanya peningkatan pada seluruh indikator setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. Keaktifan peserta meningkat dari 30% menjadi 83% sedangkan pemahaman mengenai *self-awareness* dan *resilience* meningkat dari 37% menjadi 87%. Hasil kuis evaluasi juga menunjukkan peningkatan dari 10% menjadi 90%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Pendidikan Kesehatan mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Peningkatan tersebut dapat dipengaruhi oleh penggunaan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan media visual, diskusi, tanya jawab, dan ice breaking. Media visual membantu peserta memahami informasi secara lebih konkret dan mudah diingat, sedangkan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami serta mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari. Selain itu, ice breaking membantu menciptakan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan tidak monoton, sehingga peserta menjadi lebih fokus, aktif, dan berani menyampaikan pendapat. Kombinasi metode tersebut memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Peningkatan hasil kuis dari 10% menjadi 90% menunjukkan bahwa penyampaian materi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, self-awareness, dan resilience. Perubahan tersebut juga sejalan dengan peningkatan keaktifan dan pemahaman peserta. Semakin aktif peserta mengikuti diskusi, tanya jawab, dan kegiatan interaktif, semakin besar kesempatan mereka untuk memahami dan mengingat materi yang diberikan. Dengan demikian, pendekatan pendidikan kesehatan yang bersifat interaktif dan partisipatif menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan peserta.

Meskipun terdapat peningkatan skor pengetahuan antara pre-test dan post-test, hasil ini perlu dimaknai dengan mempertimbangkan keterbatasan kegiatan. Peningkatan skor post-test diukur sesaat setelah penyampaian materi, sehingga belum dapat mengukur retensi pengetahuan atau perubahan perilaku peserta. Kegiatan ini juga hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan pemahaman peserta. Oleh karena itu, tindak lanjut melalui penguatan materi atau kegiatan edukasi secara berkala diperlukan agar pengetahuan yang telah diperoleh peserta dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut hasil dokumentasi kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan:



Gambar 1. Pelaksanaan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta



Gambar 2. Penyampaian materi kesehatan kepada peserta melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab



Gambar 3. Pelaksanaan *Ice Breaking* membangun *bounding* antara pemateri dengan peserta



Gambar 4. Pelaksanaan *quiz* pada kegiatan pendidikan kesehatan



Gambar 5. Dokumentasi pemberian hadiah kepada peserta yang aktif berpartisipasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis self-awareness di SMK Pusdikhubad Cimahi telah terlaksana dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari para siswa. Edukasi yang diberikan mengenai kesehatan mental, kesadaran diri (self-awareness), dan ketangguhan mental (resilience) mampu meningkatkan pemahaman peserta, yang terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, serta meningkatnya keaktifan peserta dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan kuis. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis self-awareness merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam membantu remaja mengenali potensi diri, mengelola emosi, serta membangun kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan, sehingga mendukung terbentuknya mental yang lebih tangguh.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disarankan agar program psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan self-awareness dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, seperti sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan konselor, sehingga pembinaan kesehatan mental remaja dapat dilakukan secara lebih optimal. Selain itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan metode yang lebih variatif, seperti pelatihan, simulasi, dan pendampingan secara berkala, serta melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, agar manfaat program dapat dirasakan secara lebih luas dan memberikan dampak yang berkelanjutan terhadap peningkatan kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya kegiatan pendidikan kesehatan dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMK Pusdikhubad Cimahi yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, serta kerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan promosi kesehatan mental remaja dan menjadi referensi bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi *coping* terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 24–39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Amelia, N., Aziz, A. R., & Huda, N. (2023). Hubungan resiliensi dengan kesehatan mental emosional pada remaja. *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(2), 124–132. <https://doi.org/10.15408/nurse.v2i2.36514>
- Ardana, C., Setyowati, A., Wahyudi, A., & Naini, R. (2026). Efektivitas bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan self-awareness pada siswa MTs Muhammadiyah Karangajen. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. <https://doi.org/10.30653/001.2026101.650>
- Arsy, G. R., Wulan, E. S., Wulandari, S. D., & Sanjaya, A. A. (2025). Penguatan kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(4), 306–313. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v2i4.91>
- Azizah, F. N., Hutasoit, M., & Pratiwi, D. S. (2024). Efektifitas Peer-Support Groups Terhadap Self-Awareness Kesehatan Mental Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 61-68. <https://doi.org/10.35842/mr.v19i5.1248>
- Budiarti, T. N., Andriani, L., & Dewanti, N. (2025). Social media use intensity and adolescent antisocial behavior: A cross-sectional study in Sidoarjo. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 13(3), 219–228. <https://doi.org/10.20473/jbe.V13i32025.219-228>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., Richards, J., Leane, C., Green, S., Lecathelinais, C., Oldmeadow, C., Attia, J., Gillham, K., & Wiggers, J. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57, 74–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.03.009>
- Faridah, F., K, S., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- Rohani, 11(1), 13–33. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Habibah, S., Frannes, I. O. T., Pujianahum, N. F., Perunaziah, N., Fathna, S. Z., Agustian, A. R., & Laksana, H. A. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan kesehatan mental dan self awareness masyarakat. *Ekspresi: Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 1(3), 23–39. <https://doi.org/10.62383/ekspresi.v1i3.224>
- Hapsari, I. I., Rosalinda, I., & Mayangsari, A. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja di Desa Pasir Tanjung. *Jendela Akademika*, 2(2), 43–47. <https://doi.org/10.21009/JendelaAkademika.202.01>
- Hilmi, I., Wibowo, M. E., & Sunawan. (2020). Enhancing adolescent resilience to grief through ego state counseling. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. <https://doi.org/10.23916/085004011>
- Kahar, A. S. J., & Saleh, H. H. N. (2025). Literasi kesehatan mental pada remaja sebagai upaya preventif mengatasi masalah kesehatan mental di Kota Ternate. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 20(1), 22–32. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.8991>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Mujahidah, Z., & Saraswati, D. A. (2025). Exploring adolescents' lived experiences of social media use and mental health: A phenomenological study from a psychiatric nursing perspective. *International Journal of Health and Pharmaceutical*, 5(4). <https://doi.org/10.51601/ijhp.v5i4.492>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 143–149. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Peristiwati, Y., Bustomi, S., & Prihayati. (2024). Health promotion on adolescent mental health at SMKS Kesehatan Husada Pratama Serang City in 2024: Upaya promosi kesehatan terhadap kesehatan mental remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang tahun 2024. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY)*, 2(2), 76–82. <https://doi.org/10.53713/jcemty.v2i2.263>
- Prastiningsih, B. T., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2026). Self-awareness dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa relawan di Surabaya. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 5(3), 7599–7610. <https://doi.org/10.56799/peshum.v5i3.17016>
- Purba, I. R., Marliana, T., Ifadah, E., Heryandi, R., Islami Dianita, K., & Safitri, Y. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku body shaming pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 889–896. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.889-896>
- Putri, C. M. M., Aristi, D., Alkaff, R. N., Desita, U. K., Meilani, H., Sabrina, S., & Maulidia, R. D. J. (2025). Literasi kesehatan mental dan perilaku diagnosis diri pada mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 64–72. <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>

- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T., B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja: Factors affecting mental health in adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 122–133. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>
- Suzanna, E., Aqila, N., Mauliza, R., Nurisyahadah, A., & Maghfirah, R. (2024). Membangun *self-awareness* remaja dan mengurangi konflik antar teman sebaya di Dayah Darul Falah. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1689–1696. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1385>
- Tarigan, B. A., Chowin, N., Cornelissen, F., Vebiani, R. Y., & Panjaitan, R. F. (2023). SELA (self awareness) campaign sebagai upaya peningkatan kesadaran mental remaja di Desa Paya Bakung. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 874–883. <https://doi.org/10.46576/rjpkkm.v4i2.2560>
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas bermedia sosial dan *self-awareness* pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133–145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>
- Zuliana Ananda, R., Irsyad, & Setiawati, M. (2025). Strategi mitigasi risiko untuk menjaga kesehatan mental pelajar di era digitalisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan*, 2(3), 943–948. <https://doi.org/10.62379/jimp.v2i3.1305>