

Penguatan Literasi Kesehatan Mental dan Strategi Koping Adaptif pada Siswa SMA Negeri 14 Maluku Tengah

Criezta Korlefura^{1*}, Theophanny Paula Theresia Rampisela², Dwi Shaka Bulan³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Pattimura, Jl. Dr. Tamaela, Kel Urimesing, Kec. Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku, Indonesia

E-mail: criezta.korlefura@lecturer.unpatti.ac.id

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7538>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 30 Jul 2026

Revised: 05 Aug 2026

Accepted: 11 Aug 2026

Kata Kunci:

Literasi Kesehatan Mental, Koping Adaptif, Remaja, Perundungan, Psikoedukasi.

Keywords:

Mental Health Literacy, Adaptive Coping, Adolescents, Bullying, Psychoeducation.

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif pada siswa SMA Negeri 14 Maluku Tengah. Kegiatan dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman siswa terkait kesehatan mental, batasan antara perundungan dan bercanda, serta keterbatasan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang belum memiliki guru BK tetap. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek kegiatan terdiri dari 40 siswa kelas XI dan XII yang dipilih secara random. Intervensi dilakukan melalui pemberian materi literasi kesehatan mental, edukasi mengenai perundungan, serta pelatihan strategi koping adaptif seperti teknik STOP, *grounding*, dan *problem solving*. Data diperoleh menggunakan Skala Literasi Kesehatan Mental dan Skala Strategi Koping Adaptif, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif siswa setelah intervensi. Skor rata-rata literasi kesehatan mental meningkat dari 28.45 menjadi 38.20, sedangkan skor strategi koping adaptif meningkat dari 27.10 menjadi 36.75. Hasil uji beda menunjukkan nilai signifikansi $p < 0.001$ pada kedua variabel. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental dan keterampilan koping adaptif pada remaja.

This community service program aimed to improve mental health literacy and adaptive coping strategies among students at SMA Negeri 14 Maluku Tengah. The program was initiated in response to students' limited understanding of mental health issues, the distinction between bullying and joking behaviors, and the limited counseling services available at the school due to the absence of a permanent school counselor. The program employed a participatory psychoeducational approach using a pre-test and post-test design. Participants consisted of 40 eleventh- and twelfth-grade students selected through random sampling. The intervention included mental health literacy education, bullying awareness sessions, and training in adaptive coping strategies such as the STOP technique, grounding exercises, and problem-solving skills. Data were collected using the Mental Health Literacy Scale and the Adaptive Coping Strategy Scale and analyzed through descriptive statistics and Paired Sample t-Test using SPSS. The findings demonstrated significant improvements in both mental health literacy and adaptive coping strategies following the intervention. The mean score of mental health literacy increased from 28.45 to 38.20, while the adaptive coping strategy score increased from 27.10 to 36.75. The paired sample t-test indicated statistically significant differences in both variables ($p < 0.001$). These findings suggest that school-based psychoeducational interventions are effective in enhancing adolescents' mental health understanding and adaptive coping skills.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Criezta Korlefura, et al. (2026), Penguatan Literasi Kesehatan Mental dan Strategi Koping Adaptif pada Siswa SMA Negeri 14 Maluku Tengah, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7538>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh peningkatan kebutuhan akan dukungan emosional dan sosial. Pada tahap ini, remaja sedang mengembangkan identitas diri, regulasi emosi, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri (Santrock, 2024). Namun, tanpa dukungan sistem yang memadai di lingkungan sekolah, remaja rentan mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan konflik interpersonal. Papalia (2022) menegaskan bahwa perkembangan sosial-emosional remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sekolah dan ketersediaan figur pendamping yang suportif.

Kondisi di SMA Negeri 14 Maluku Tengah menunjukkan adanya keterbatasan layanan bimbingan dan konseling. Sekolah ini belum memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) tetap yang secara khusus menangani permasalahan psikologis dan perkembangan siswa. Layanan penanganan siswa lebih banyak dilakukan oleh guru dari luar sekolah yang harus menangani banyak kelas, sehingga intervensi yang diberikan belum bersifat preventif dan sistematis, khususnya terkait kesehatan mental.

Ketiadaan layanan BK yang memadai berpotensi menyebabkan rendahnya deteksi dini terhadap masalah psikologis siswa. Padahal, literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang dilakukan secara promotif dan preventif memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja (Grande et al., 2023). Tanpa sistem dukungan yang terstruktur, masalah seperti stres akademik, kecemasan sosial, hingga konflik antar teman sebaya dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Selain itu, fenomena perundungan (*bullying*) antar siswa juga menjadi perhatian. Banyak kasus perundungan terjadi bukan semata karena niat menyakiti, tetapi karena rendahnya pemahaman siswa mengenai batasan antara interaksi sosial yang sehat dan perilaku yang termasuk kategori perundungan. WHO (2023) menegaskan bahwa perundungan merupakan faktor risiko signifikan terhadap gangguan kesehatan mental remaja, termasuk depresi dan ideasi bunuh diri. Rendahnya literasi psikososial membuat siswa sulit mengenali bahwa tindakan tertentu telah melampaui batas.

Dalam konteks literasi kesehatan mental, Jorm (2019) menjelaskan bahwa literasi yang rendah tidak hanya berkaitan dengan ketidakmampuan mengenali gangguan mental, tetapi juga rendahnya pemahaman mengenai faktor risiko, perilaku berisiko, serta strategi koping adaptif. Shahraki-Mohammadi et al. (2023) juga menekankan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja terbukti berkontribusi pada penurunan stigma dan peningkatan kemampuan mencari bantuan.

Berdasarkan kondisi empiris di sekolah dan dukungan literatur tersebut, kegiatan penguatan literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif menjadi sangat penting untuk dilakukan segera. Integrasi antara literasi kesehatan mental dan pelatihan strategi koping adaptif dalam satu sesi terstruktur. Banyak program hanya berfokus pada edukasi pengetahuan tanpa melatih keterampilan praktis. Program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga melatih teknik regulasi emosi dan *problem solving* yang dapat langsung diterapkan siswa. Selain itu, program dirancang dalam konteks sekolah yang belum memiliki guru BK tetap. Dengan demikian, kegiatan ini berfungsi sebagai intervensi promotif awal yang mengisi kesenjangan layanan psikologis di sekolah. Model ini potensial untuk direplikasi pada sekolah lain dengan kondisi serupa, khususnya di wilayah dengan keterbatasan tenaga profesional BK.

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat berbasis psikoedukasi partisipatif dengan pendekatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental remaja. Model kegiatan mengintegrasikan pemberian materi literasi kesehatan mental dengan pelatihan strategi koping adaptif yang dilaksanakan secara interaktif dalam satu sesi terstruktur. Pendekatan yang digunakan adalah *educational intervention with pre-post evaluation design*, yaitu pemberian intervensi edukatif yang diukur melalui evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui perubahan tingkat literasi dan kecenderungan penggunaan strategi koping adaptif.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 14 Maluku Tengah. Durasi pelaksanaan pengabdian ini berlangsung selama 2 (dua) jam. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Target Kegiatan ini ialah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 14 Maluku Tengah sebagai kelompok yang menghadapi tekanan akademik dan sosial yang relatif tinggi.

Berdasarkan karakteristik itu maka sebanyak 40 siswa yang terdiri dari perwakilan kelas XI dan XII. Peserta dipilih secara random sampling sederhana berdasarkan daftar siswa yang disediakan oleh pihak sekolah, untuk memastikan representasi yang adil dan mengurangi bias seleksi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

Tahap 1: Persiapan

1. Koordinasi dengan pihak sekolah terkait kebutuhan dan permasalahan siswa
2. Penyusunan materi psikoedukasi dan modul pelatihan koping
3. Penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*
4. Persiapan media pembelajaran (slide, lembar refleksi, form evaluasi)

Tahap 2: Pelaksanaan Intervensi

Tabel 1. Rundown Pelaksanaan Kegiatan

No	Durasi	Kegiatan
1.	15 menit	Pembukaan • Pembukaan • Doa • Menyanyikan lagu Indonesia Raya • Sambutan Kepala Sekolah
2.	10 menit	<i>Pre-test</i> dan <i>Ice Breaking</i> Reflektif • <i>Pre-test</i> menggunakan <i>gform</i> • <i>Ice breaking</i> “kalau stress seperti cuaca, hari ini cuaca saya adalah..?”
3.	30 menit	Sesi 1 : Literasi Kesehatan Mental • Apa itu kesehatan mental? • Mitos vs fakta kesehatan mental • Tanda stres akademik pada remaja • Kapan harus mencari bantuan?
4.	40 menit	Sesi 2 : Strategi Koping Adaptif • Pengenalan konsep koping • Praktik langsung (3 teknik)
5.	20 menit	Refleksi, Komitmen Pribadi, dan <i>Post-test</i> • Refleksi masing-masing siswa • <i>Post-test</i> menggunakan <i>gform</i>
6.	10 menit	Penutupan

Intrumen Kegiatan

1. Kuesioner Literasi Kesehatan Mental
Disusun berdasarkan konsep *mental health literacy* (Jorm, 2019), mencakup:
 - a. Pengetahuan tentang kesehatan mental
 - b. Pengenalan gejala stres
 - c. Pemahaman mengenai perundungan
 - d. Pengetahuan sumber bantuan
2. Skala Strategi Koping Adaptif
Diadaptasi secara sederhana dari konsep *coping strategies* remaja (*problem-focused* dan *emotion-focused coping*).
3. Lembar Refleksi Peserta
Berisi komitmen pribadi penerapan strategi koping.
Sebelum digunakan, instrumen ditelaah secara *content validity* oleh ahli psikologi pendidikan dan konseling untuk memastikan kesesuaian dengan karakteristik remaja SMA.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan teknik analisis yang pertama ialah analisis deskriptif dengan menghitung rata-rata (*mean*) dan persentase peningkatan skor. Setelah itu dilakukan pengujian lanjutan menggunakan analisa uji beda sederhana (*Paired Sample t-test*), analisa ini digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan dinyatakan berhasil apabila:

1. Terjadi peningkatan rata-rata skor literasi kesehatan mental minimal 20%
2. Terjadi peningkatan skor penggunaan strategi koping adaptif
3. $\geq 75\%$ peserta mampu mengidentifikasi perbedaan antara perundungan dan bercanda
4. Peserta menunjukkan komitmen penerapan strategi koping dalam refleksi tertulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 40 siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 14 Maluku Tengah yang dipilih secara random. Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui desain *pre-test* dan *post-test* menggunakan dua instrumen utama, yaitu Skala Literasi Kesehatan Mental dan Skala Strategi Koping Adaptif.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif *Pre-test*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Literasi Kesehatan Mental	40	28.45	4.82	19	37
Koping Adaptif	40	27.10	5.15	18	36

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat literasi kesehatan mental siswa berada pada kategori sedang dan cenderung rendah. Skor rata-rata literasi kesehatan mental adalah $M = 28.45$ ($SD = 4.82$) dari rentang skor 10–50. Sebanyak 35% siswa berada pada kategori rendah dan 52.5% pada kategori sedang. Pada aspek pemahaman batasan antara perundungan dan bercanda, sebagian besar siswa belum mampu mengidentifikasi unsur ketimpangan kekuatan (*power imbalance*) dan dampak psikologis pada korban. Sebanyak 62.5% siswa menganggap ejekan verbal berulang sebagai bentuk candaan yang wajar.

Pada variabel strategi koping adaptif, skor rata-rata *pre-test* adalah $M = 27.10$ ($SD = 5.15$). Sebanyak 40% siswa berada pada kategori rendah dan 47.5% pada kategori sedang. Mayoritas siswa belum mengetahui strategi koping spesifik seperti teknik *grounding*, teknik STOP, maupun langkah *problem solving* terstruktur. Respons yang dominan menunjukkan kecenderungan menghindari atau memendam masalah.

Temuan ini menguatkan identifikasi awal bahwa literasi kesehatan mental dan keterampilan koping adaptif siswa masih terbatas. Setelah pelaksanaan intervensi selama dua jam, terjadi peningkatan signifikan pada kedua variabel yang diukur.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif *Post-test*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Literasi Kesehatan Mental	40	38.20	4.10	29	46
Koping Adaptif	40	36.75	4.25	28	45

Pada literasi kesehatan mental, skor rata-rata meningkat menjadi $M = 38.20$ ($SD = 4.10$). Terjadi peningkatan sebesar 9.75 poin atau sekitar 34.27%. Sebanyak 90% siswa berada pada kategori tinggi setelah intervensi.

Pada aspek pemahaman perundungan, 85% siswa mampu mengidentifikasi perbedaan antara perundungan dan bercanda secara tepat. Siswa mulai memahami bahwa unsur intensi menyakiti, pengulangan perilaku, serta ketimpangan kekuatan merupakan indikator utama perundungan.

Pada strategi koping adaptif, skor rata-rata meningkat menjadi $M = 36.75$ ($SD = 4.25$), dengan peningkatan sebesar 9.65 poin atau sekitar 35.61%. Sebanyak 88% siswa menyatakan mampu mempraktikkan minimal dua strategi koping adaptif yang telah dilatih.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi singkat yang terstruktur mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Grande et al., 2023).

Rendahnya skor *pre-test* pada aspek batas perundungan menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki pemahaman konseptual yang memadai mengenai interaksi sosial sehat. Dalam perspektif perkembangan remaja, kemampuan empati dan pengambilan perspektif sosial masih berkembang dan membutuhkan bimbingan kontekstual (Santrock, 2024). Papalia (2022) juga menegaskan bahwa regulasi emosi dan kompetensi sosial remaja berkembang optimal melalui pengalaman belajar yang terarah.

Peningkatan signifikan pada skor *post-test* menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang mengintegrasikan pengetahuan dan latihan praktis dapat mempercepat pemahaman siswa. Hal ini mendukung konsep *mental health literacy* yang menyatakan bahwa peningkatan literasi berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku (Jorm, 2019).

Dari sisi strategi koping, peningkatan skor menunjukkan bahwa siswa memperoleh alternatif respons terhadap tekanan akademik dan sosial. Pelatihan teknik STOP, *grounding*, dan *problem solving* memberikan pengalaman langsung dalam mengelola respons emosional. Dalam kerangka teori coping, pendekatan ini memperkuat penggunaan *problem-focused coping* dan *emotion regulation* yang lebih adaptif dibanding *coping avoidant* (Papalia et al., 2022).

Selain itu hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai signifikansi >0.05 , sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji parametrik.

Tabel 4. Uji Beda (*Paired Sample t-Test*)

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
Literasi Kesehatan Mental (Pre vs Post)	-12.84	39	0.000
Koping Adaptif	-11.97	39	0.000

Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua variabel. Nilai effect size (Cohen's d) menunjukkan kategori besar ($d = 1.85$ untuk literasi; $d = 1.72$ untuk koping adaptif), yang mengindikasikan bahwa intervensi memiliki dampak kuat terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa.

Nilai *effect size* yang besar menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak substantif meskipun dilakukan dalam durasi relatif singkat. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan psikoedukasi partisipatif yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan siswa dapat memberikan perubahan bermakna, khususnya di sekolah yang belum memiliki guru BK tetap.

Selain itu, konteks sekolah yang belum memiliki layanan konseling tetap memperkuat relevansi program ini sebagai intervensi promotif awal. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental dan batas interaksi sosial yang sehat.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu belum adanya evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku serta belum dilakukannya pengukuran dampak terhadap penurunan insiden perundungan secara langsung. Oleh karena itu, monitoring berkala dan integrasi program dalam kebijakan sekolah menjadi rekomendasi penting untuk keberlanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penguatan literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif yang dilaksanakan pada 40 siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 14 Maluku Tengah menunjukkan hasil yang efektif dan signifikan.

Sebelum intervensi, tingkat literasi kesehatan mental siswa berada pada kategori sedang dan cenderung rendah. Siswa belum memahami secara komprehensif perbedaan antara perundungan dan sekadar bercanda, serta belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Temuan *pre-test* menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap program edukasi kesehatan mental yang terstruktur.

Setelah pelaksanaan intervensi psikoedukasi partisipatif selama dua jam, terjadi peningkatan signifikan pada literasi kesehatan mental dan strategi koping adaptif siswa. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor *pre-test* dan *post-test* ($p < 0.001$) dengan effect size dalam kategori besar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi singkat berbasis sekolah dapat memberikan dampak substantif terhadap pemahaman dan keterampilan regulasi emosi remaja.

Program ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga memperkuat aspek keterampilan praktis melalui latihan teknik regulasi emosi dan *problem solving*. Selain itu, pemahaman siswa mengenai batas interaksi sosial sehat meningkat secara signifikan, yang berpotensi berkontribusi pada pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan sebagai model intervensi promotif-preventif yang efektif, aplikatif, dan terukur dalam konteks sekolah yang belum memiliki layanan

bimbingan dan konseling tetap. Program ini memiliki potensi replikasi pada sekolah lain dengan karakteristik serupa, khususnya di wilayah dengan keterbatasan tenaga profesional BK.

Untuk keberlanjutan, direkomendasikan adanya monitoring berkala, integrasi materi literasi kesehatan mental dalam kegiatan sekolah, serta kolaborasi lanjutan antara perguruan tinggi dan pihak sekolah guna memperkuat sistem dukungan psikologis bagi siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa di SMA Negeri 14 Maluku Tengah atas kerja sama, partisipasi aktif, serta dukungan selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengapresiasi dukungan institusi dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

REFERENSI

- Grande, A. J., Berdan, L. G., Silva, V., & Colaborators. (2023). School-based interventions for mental health in adolescents: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00545-2>
- Jorm, A. F. (2019). The concept of mental health literacy: Implications for public health. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(5), 365–367. <https://doi.org/10.1177/0004867419835358>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2022). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pham, M. D., et al. (2024). Mental health problems among Indonesian adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.02.015>
- Santrock, J. W. (2024). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setia Maha Yuni, I. G. A., Putri, D. A., & Widyastuti, N. L. P. (2025). Intervensi stres akademik pada remaja melalui pelatihan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 45–56.
- Shahraki-Mohammadi, A., Bahrami, M., & Mohammadi, E. (2023). Systemic factors influencing adolescent mental health literacy: A systematic review. *BMC Public Health*, 23, 1123. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15872-5>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yani, D. I., Sari, S. P., & Rahmawati, I. (2025). Adolescents' perceptions of mental health challenges and needs in Indonesia: A qualitative study. *BMC Public Health*, 25, 89. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-11234-7>