

Pendampingan Penyusunan Lembar Refleksi Emosi sebagai Deteksi Dini kesehatan Mental dalam Penguatan Literasi Psikologi

Angeline Hosana Zefany Tarigan¹, Ruth Helen Simarmata², Danny Saputra³,
Indra Prapto Nugroho⁴, Ria Thalia⁵, Yeni Anna Appulembang⁶

^{1, 4, 5, 6} Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

² Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

³ Program Studi Sistem Komputer, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Sriwijaya

e-mail: ruthhelensimarmata@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Penguatan literasi psikologi dan deteksi dini kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah, khususnya pada remaja yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan adaptasi kehidupan asrama. SMP Advent Palembang dipilih sebagai mitra karena memiliki kebutuhan akan instrumen sederhana namun efektif untuk membantu memahami kondisi emosional siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru terhadap literasi psikologi serta mendampingi penyusunan dan implementasi Lembar Refleksi Emosi (LRE) sebagai sarana deteksi dini kesehatan mental siswa. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi tahap persiapan, pelatihan, pendampingan, implementasi, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, praktik penyusunan instrumen, serta pendampingan penggunaan LRE dalam bentuk cetak dan digital. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan berjalan sangat efektif dengan capaian 96,12%. Pemahaman literasi psikologi peserta mencapai 94,80%, kemampuan membaca emosi siswa sebesar 80,40%, dan kesadaran terhadap budaya sekolah yang empatik sebesar 80,30%. Hal ini menunjukkan bahwa program berkontribusi positif dalam memperkuat literasi psikologi dan kepedulian terhadap kesejahteraan emosional siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan instrumen reflektif yang sederhana dapat mendukung terciptanya budaya sekolah yang lebih empatik, responsif, dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Program ini disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pemantauan berkala serta pengembangan sistem digital yang lebih terintegrasi.

Kata kunci: Literasi psikologi, Kesehatan mental, Lembar refleksi emosi, Deteksi dini, Peserta didik

Abstract

Strengthening psychological literacy and early detection of students' mental health in the school environment is essential, particularly for adolescents facing academic, social, and boarding-school adjustment pressures. SMP Advent Palembang was selected as the partner because it needed a simple yet effective instrument to help understand students' emotional conditions. This community service program aimed to improve teachers' understanding of psychological literacy and to assist in the development and implementation of the Emotion Reflection Sheet (LRE) as a tool for early detection of students' mental health. The implementation method included preparation, training, mentoring, implementation, and evaluation stages. The activities were carried out through lectures, discussions, instrument-development practice, and assistance in using the LRE in both printed and digital forms. The evaluation results showed that the training and mentoring were highly effective, with an achievement score of 96.12%. Participants' understanding of psychological literacy reached 94.80%, their ability to read students' emotions reached 80.40%, and their awareness of an empathetic school culture reached 80.30%. These results indicate that the program contributed positively to strengthening psychological literacy and concern for students' emotional well-being. The findings show simple reflective instrument can support the creation of a more empathetic, responsive, and caring school culture toward students' psychological well-being. This program is recommended to be implemented continuously through regular monitoring and a more integrated digital system.

Keywords: *Psychological literacy, Mental health, Emotion reflection sheet, Early detection, Students*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan yang berperan penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan psikologis peserta didik. Pada jenjang remaja terdapat perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung cepat. Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik, relasi dengan teman sebaya, tuntutan penyesuaian diri, serta dinamika kehidupan sekolah dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa [1,2]. Kondisi ini menjadi lebih kompleks pada sekolah berasrama karena peserta didik harus beradaptasi dengan rutinitas yang terstruktur, hidup jauh dari keluarga, dan mengelola emosi secara lebih mandiri [3,4]. SMP Advent Palembang memiliki karakteristik yang relevan dengan kebutuhan tersebut. Mayoritas siswa tinggal di asrama sehingga dukungan emosional dari keluarga tidak selalu hadir secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Situasi ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan relasi sosial apabila tidak direspons melalui pendekatan yang tepat [5-7]. Pada saat yang sama, sekolah memiliki potensi yang kuat untuk menjadi ruang intervensi karena hubungan guru, pembina asrama, dan siswa berlangsung secara intensif dalam rutinitas harian. Dengan demikian, sekolah membutuhkan instrumen yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan untuk membantu guru membaca kondisi emosional siswa secara lebih sistematis [8,9].

Salah satu isu penting yang berkaitan dengan permasalahan tersebut adalah masih terbatasnya literasi psikologi di lingkungan sekolah. Literasi psikologi tidak hanya mencakup pengetahuan tentang emosi dan perilaku, tetapi juga kemampuan untuk mengenali, memahami, menamai, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif [10]. Brackett menekankan bahwa literasi emosi merupakan komponen penting dalam perkembangan remaja karena berhubungan dengan pembentukan identitas, relasi interpersonal, dan penyesuaian diri di sekolah [9-11]. Kajian lain menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan dukungan sosial-emosional dan mental health literasi ke dalam proses belajar cenderung memiliki kesejahteraan siswa, hubungan sosial, dan stabilitas emosi yang lebih baik [12]. Selain itu, intervensi berbasis sekolah terbukti efektif dalam mendukung promosi kesehatan mental karena sekolah merupakan tempat yang paling dekat dengan kehidupan keseharian anak dan remaja [13]. Intervensi promosi kesehatan mental di sekolah memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan, perilaku prososial, serta pencegahan masalah emosional pada anak dan remaja [14-15]. Program promosi kesehatan mental berbasis sekolah memiliki nilai strategis karena dapat menjangkau siswa secara luas dan berkelanjutan [16]. Program yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan emosi dan perilaku positif, tetapi juga berkaitan dengan peningkatan hasil akademik [4,6,7,17]. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan literasi psikologi dan regulasi emosi bukan sekadar pelengkap, melainkan bagian penting dari proses pendidikan yang utuh. Pengabdian masyarakat menawarkan Lembar Refleksi Emosi (LRE) sebagai instrumen reflektif yang membantu siswa mengenali emosi, memahami pemicunya, merefleksikan respons yang muncul, dan memikirkan strategi pengelolaan yang lebih sehat.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui lima tahap, yaitu persiapan, pelatihan, pendampingan, implementasi, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak SMP Advent Palembang, identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi literasi psikologi, serta perancangan awal Lembar Refleksi Emosi (LRE). Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, praktik penyusunan instrumen, serta pendampingan penggunaan LRE dalam bentuk cetak dan digital. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi, demonstrasi, dan sesi design. Pada fase ini, para guru secara kolaboratif merancang tiga draf Lembar Refleksi Emosi (LRE) tematik, kemudian mengujicobakannya. Model yang digunakan dalam penyusunan refleksi emosi dilakukan dalam program pengabdian ini menggunakan 5R (*Recognize, Relabel, Reflect, Reframe, Respond*). Model ini digunakan sebagai kerangka untuk membantu peserta didik mengenali emosi, memberi label emosi secara tepat, merefleksikan penyebab dan respons emosi, membongkar ulang cara pandang terhadap situasi, serta menentukan respons yang lebih adaptif.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan

Tahap berikutnya adalah pendampingan terjadwal untuk memberikan umpan balik terstruktur terhadap revisi LRE sekaligus mengarahkan strategi regulasi emosi mikro di kelas. Pada tahap implementasi, LRE digunakan oleh siswa melalui format cetak maupun digital agar proses refleksi emosi dapat dilakukan secara lebih mudah dan berkelanjutan. Laporan ringkas dalam format PDF satu halaman dikirimkan secara otomatis ke alamat surel guru untuk memfasilitasi refleksi dan perencanaan tindak lanjut berbasis data. Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat keterlaksanaan program, respons peserta, serta kebermanfaatan LRE dalam mendukung deteksi dini kondisi emosional siswa di lingkungan sekolah dan asrama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2025 dengan pendekatan kombinasi antara pertemuan *synchronous* dan *asynchronous*, sehingga proses pelaksanaan tetap efektif. Pertemuan *synchronous* dilakukan melalui sesi tatap muka yang mencakup pelatihan intensif, presentasi hasil kerja peserta, serta praktik langsung penggunaan Lembar Refleksi Emosi (LRE) yang dipandu oleh tim. Sementara itu, kegiatan *asynchronous* dilaksanakan melalui *Zoom Meeting* serta pengumpulan tugas melalui *Google Drive*.

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, pengurus asrama, dan perwakilan guru. Kegiatan persiapan meliputi: Sosialisasi Program kepada pimpinan sekolah dan jajaran guru terkait tujuan, luaran, jadwal, dan bentuk keterlibatan peserta. Pengumpulan data awal mengenai kondisi emosional siswa dan kebutuhan guru melalui wawancara singkat dan diskusi kelompok terarah. Penyusunan materi pelatihan berupa modul literasi psikologi, rancangan awal LRE, dan panduan penggunaan dashboard emosi. Hasil tahap ini adalah tersusunnya jadwal kegiatan yang disepakati bersama, daftar peserta pelatihan, serta bahan ajar dan perangkat pelatihan yang siap digunakan.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan

Kegiatan pertama pelatihan ini dilaksanakan pada 10 Oktober 2025 di SMP Advent Palembang. Acara dibuka pada pukul 13.00 WIB oleh pembawa acara, dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan Yayasan, Dr. Simon Tarmidi, Ed.D., MA.Ed., MPTh, dan sambutan Kepala Sekolah, Mawar Megasari Siahaan, S.Pd. Setelah tahap pelatihan, peserta difasilitasi untuk menyusun draf Lembar Refleksi Emosi (LRE). Kegiatan pertama adalah Pelatihan Literasi Psikologi dan Regulasi Emosi, yang bertujuan memperkenalkan konsep dasar perkembangan emosi remaja, strategi regulasi emosi, serta urgensi deteksi dini kesehatan mental di lingkungan sekolah.



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan

Kegiatan pelatihan dan pendampingan selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 7 November 2025. Kegiatan ini dibuka oleh MC pada pukul 13.00 WIB, dilanjutkan kata sambutan oleh Tim PKM. Kegiatan ini dihadiri oleh DR.Simon Tarmidi,Ed.D,MA.Ed,MPTTh selaku Perwakilan Yayasan dan Mawar Megasari Siahaan, S.Pd. selaku Kepala Sekolah. Selama pelaksanaan program, berbagai kegiatan telah terealisasi dengan baik. Dalam kegiatan ini peserta mengikuti sesi Penyusunan Lembar Refleksi Emosi (LRE), di mana guru dilatih menyusun instrumen refleksi berbasis *kerangka Recognize-Relabel-Reflect-Reframe-Respond* agar siswa dapat memahami dan memproses emosinya secara sistematis. Setelah pelatihan, kegiatan dilanjutkan dengan Pendampingan Implementasi LRE di kelas dan asrama selama satu minggu. Pada tahap berikutnya, peserta mengikuti sesi Presentasi Hasil dan Umpan Balik yaitu guru memaparkan pengalaman implementasi LRE, tantangan yang dihadapi, serta temuan penting yang muncul selama pendampingan. Seluruh kegiatan kemudian ditutup dengan sesi Evaluasi dan Tindak Lanjut melalui *Zoom Meeting*, yang berfokus pada refleksi pelaksanaan program, respon peserta, serta penyusunan rencana keberlanjutan agar program dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembinaan di sekolah dan asrama.

PEMBAHASAN

Rancangan kegiatan pengabdian berjalan baik dan sesuai dengan rencana. Evaluasi capaian program dilakukan melalui angket kepuasan peserta terhadap pelatihan dan pendampingan. Rekapitulasi hasil angket dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tabel efektivitas pelatihan dan pendampingan

Aspek	Persentase Respon
Efektivitas pelatihan dan pendampingan	96.12%
Pemahaman literasi psikologi	94.80%
Kemampuan membaca emosi siswa	80.40%
Kesadaran budaya sekolah dan empati	80.30%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki kontribusi nyata dalam dua aspek yaitu (1) efektivitas pelatihan dan pendampingan, dan (2) peningkatan pemahaman literasi psikologi. Hal ini menandakan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan guru, dan metode pelatihan yang digunakan (gabungan teori, diskusi kasus, dan praktik langsung) mampu membantu peserta mengaitkan konsep dengan realitas di kelas dan asrama. Persentase tinggi pada aspek kemampuan membaca emosi siswa dan kesadaran budaya sekolah dan empati mengindikasikan adanya perubahan perspektif guru mengenai pentingnya memahami latar sosial-emosional siswa [18].

Penerapan LRE mendorong siswa mengekspresikan perasaannya, mengenali emosi dan bagaimana mengelolanya. Dari sudut pandang teoritis, temuan ini selaras dengan konsep *school-based mental health* yang menempatkan sekolah sebagai ruang strategis untuk deteksi dini dan pencegahan masalah kesehatan mental remaja [16]. Integrasi LRE ke dalam rutinitas belajar dan kehidupan asrama memperkuat dua kompetensi inti dalam kerangka *Social Emotional Learning* (SEL), yaitu *self-awareness* dan *self-management* [19]. Melalui proses refleksi tertulis yang berulang, siswa dilatih untuk mengenali emosi yang muncul, memberi label emosi secara tepat, memahami pemicu emosi, dan memikirkan respons yang lebih adaptif [21].

Secara pedagogis, penggunaan LRE juga memperkuat pendekatan pembelajaran yang humanis dan berpusat pada peserta didik. Guru tidak hanya mengajar konten akademik, tetapi juga memfasilitasi proses refleksi yang membantu siswa membangun kemandirian emosional. Secara keseluruhan, pelatihan dan pendampingan meningkatkan pemahaman dan kepekaan guru terhadap dinamika emosi siswa, menghasilkan produk konkret berupa LRE dan dashboard emosi, dan menginisiasi perubahan budaya sekolah menuju ekosistem yang lebih reflektif, empatik, dan peduli pada kesehatan mental.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penguatan literasi psikologi di lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui pendekatan yang sederhana, aplikatif, dan kontekstual. Pelatihan dan pendampingan penyusunan Lembar Refleksi Emosi (LRE) di SMP Advent Palembang meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya kesehatan mental,

regulasi emosi, dan deteksi dini kondisi emosional peserta didik. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penggunaan instrumen reflektif ini membantu sekolah membangun pendekatan yang lebih empatik, responsif, dan sistematis dalam memahami kondisi psikologis siswa, khususnya pada remaja yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan adaptasi kehidupan asrama.

SARAN

Kegiatan lanjutan disarankan untuk menguji validitas dan efektivitas penggunaan Lembar Refleksi Emosi (LRE) sehingga dapat diketahui pengaruhnya terhadap perkembangan regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan adaptasi sosial peserta didik secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan instrumen ini dengan melibatkan subjek yang lebih luas, jenjang pendidikan yang berbeda, serta analisis data yang lebih komprehensif agar validitas, kepraktisan, dan kebermanfaatannya dapat diuji secara lebih kuat. LRE sebaiknya tidak diposisikan sebagai alat diagnosis psikologis, melainkan sebagai instrumen reflektif awal yang membantu sekolah mengenali pola emosi siswa dan menentukan langkah pendampingan yang lebih tepat untuk mendukung budaya sekolah yang sadar emosi, responsif, dan berpihak pada kesejahteraan peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dibiayai oleh: Anggaran Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2025 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0014/UN9/SK.LPPM.PM/2025 tanggal 17 September 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Taufiqoh, Q. (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.
- Nur'am, A. S., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Kontribusi Persepsi Iklim Sekolah dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 211-223.
- Atika, F. (2025). Pengaruh Boarding School Terhadap Pembentukan Karakter Kemandirian Peserta Didik di MAN 1 Metro.
- Rizkiwati, B. Y., Laeni, H., Amni, P. S., Marhamah, B. R., Wathani, B. A., Syakkar, M. M., & Juaini, M. (2025). Peran Sistem Asrama Dalam Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Proses Pembelajaran di MA Mualimin Nwdi Pancor. *LintekEdu: Jurnal Literasi dan Teknologi Pendidikan*, 6(4).
- ARISIAH, A. R. (2026). Hubungan Homesickness Dengan Kesehatan Jiwa Siswa Berasrama di Sman 13 Pangkep Boarding School Dan Sman 11 Pangkep= The Relationship Betweenhomesickness And Mental Health Among Boarding Students At Sman 13 Pangkep Boarding School and SMAN 11 Pangkep (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- DEWI, S. (2024). *Hubungan Antara Minat Belajar Dan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Boarding School* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- DEWI, S. (2024). *Hubungan Antara Minat Belajar dan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Boarding School* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Primadoni, A. B., & Kusumawati, D. (2025). Pengembangan instrumen keterampilan pengendalian emosi pada siswa sekolah dasar. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 17(2), 757-770.
- Saadah, E. (2025). *Membangun Karakter Anak Melalui Literasi Emosi*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Boeriswati, E. (2024). *Sosial Emosi Dalam Pembelajaran*. Penerbit Adab.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel*. Celadon Books.
- Karisma, S. P., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., Fauziah, L. H., & Sera, D. C. (2026). *Psikologi Positif dan Regulasi Emosi: Membangun Kesejahteraan, Ketangguhan, dan Pembelajaran Bermakna di Sekolah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kusmayanti, E., Suntin, S., Sibualamu, K. Z., Abu, M., Saranga, J. L., linggi Allo, S., ... & Rara, A. R. (2026). Intervensi Non-farmakologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Anak di

- Era Digital: A Narrative Review: Memahami Tantangan Baru dan Strategi Efektif untuk Kesejahteraan Mental Anak. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 10(1).
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., ... & Putri, D. E. (2023). Deteksi dini dan edukasi tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1262-70.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Gazali, M., & Zaroni, M. (2026). Peran Pelayanan Kesehatan Sekolah dalam Meningkatkan Status Kesehatan Remaja di Indonesia. *Journal of Applied Health Sciences*, 2(1), 42-50.
- Vientientia, R., & Katrin, K. (2025). Integrasi Pendekatan Sosial-Emosional dalam Manajemen Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 9(2), 294-308.
- Ridwan, Z. L., Rahmiyati, I., & Lukitoaji, B. D. (2025). Pendidikan Karakter sebagai Pilar Utama Pengembangan Kompetensi Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar. *BASICA ACADEMICA: Jurnal Pendidikan Anak Sekolah Dasar*, 1(2).
- Susanti, N. I., & Kep, M. (2024). Program self-management. *Keperawatan Holistik*, 94.
- Prijambodo, R. F. N., & Punggeti, R. N. (2025). Social Emotional Learning (SEL) untuk Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa SD. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 7(1), 64-86.
- Abdullah, G., Kornely, N. I., Lahagu, S. E., Lestari, F., Wibowo, G. A., Fuadi, A., ... & Khalid, F. (2025). *Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan: Membangun Siswa Yang Seimbang*. PT. Nawala Gama Education.