Sekolah Sehat Jiwa dan Tangguh Diri (Sehati): Implementasi *Plant Therapy* untuk Meningkatkan Harga Diri dan Mencegah Kecemasan Sosial Remaja

Tiara Lani[1*], Martini Nur Sukmawaty[2], Raziansyah[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura
*e-mail: tiaralani.stikesintan@gmail.com

Abstrak
Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan harga diri dan mencegah kecemasan sosial remaja melalui implementasi *Plant Therapy*, pengabdian kepada masyrakat ini diberi nama Sehat Jiwa Dan Tangguh Diri (SEHATI). Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 2 Martapura dengan melibatkan 35 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan, praktik langsung *plant therapy*, serta pendampingan kelompok. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner harga diri *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) untuk kecemasan social yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri dan penurunan tingkat kecemasan sosial pada sebagian besar peserta setelah mengikuti kegiatan. *Plant therapy* memberikan pengalaman terapeutik melalui interaksi dengan tanaman yang membantu peserta mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa tanggung jawab, serta memperkuat kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas kreatif dan alam dapat menjadi strategi promotif-preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan jiwa remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Harga Diri, Kecemasan Sosial, Remaja, Sehat Jiwa, *Plant Therapy*

Abstract
This community service aims to increase self esteem and prevent social anxiety in adolescents through the implementation of Plant Therapy, This service to society is named Sehat Jiwa Dan Tangguh Diri (SEHATI). *This activity was carried out at SMPN 2 Martapura involving 35 students as participants. The methods used were health education, hands on plant therapy practice, and group mentoring. Evaluation was conducted using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) questionnaires for social anxiety, administered pre-test and post-test. Community Service results showed an increase in self esteem scores and a decrease in social anxiety levels in the majority of participants after participating. Plant therapy provides a therapeutic experience through interactions with plants, helping participants express emotions, increase their sense of responsibility, and strengthen their confidence in social interactions. This program demonstrates that a creative and nature-based activity approach can be an effective promotive-preventive strategy in supporting adolescent mental health in the school environment.*

***Keywords**: Self-Esteem, Social Anxiety, Adolescents, Mental Health, Plant Therapy*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari berbagai perubahan yang cukup bermakna secara fisik maupun fisikologis (Lani, 2025). Masa peralihan remaja terjadi dengan konflik pada diri remaja sendiri, konflik pada diri remaja akan memberikan dampak negative jika konflik tersebut tidak terselesaikan dengan baik, dampak negative yang terjadi diantarnya gangguan perkembangan remaja dimasa depan, yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada remaja (Putra, D. Y, 2024). Sebagian remaja menngalami emosi yang tidak stabil, namum remaja akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mampu menjalin hubungan kehidupan sosialnya dengan usaha penyesuaian diri dari perilaku, dan masa remaja dengan tekanan yang memberikan pengaruh buruk pada kehidupab sosialnya seperti menghindari lingkungan serta menimbulkan kecemasan social (Anisykurli, M. I, dkk 2022). Kecemsasan social merupakan perasaan khawatir yang berlebihan

pada situasi yang membuat fungsi individu tidak berjalan sebagaimana mestinya, Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir yang berlebihan pada berbagai macam situasi sosial yang membuat keberfungsian individu tidak berjalan sebagaimana mestinya. Kecemasan sosial biasa muncul saat remaja dan muncul akibat stress, kesulitan mengambangkan diri dan menjalin persahabatan serta pengalaman yang dianggap memalukan oleh individu (DSM V). Remaja dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk khawatir atau menghindari situasi sosial yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi atau tampil didepan umum. Rasa khawatir tersebut muncul karena adanya perasaan bahwa dia melakukan hal yang dianggap memalukan serta mendapatkan kritikan dari orang lain (Permadi, A. D. 2022).

Tekanan yang terjadi pada remaja didapatkan dari mana saja, diantaranya tekanan keluarga, akademik, media sosial dan hal lainnya yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stress, kecemasan, harga diri rendah dan terjadi depresi jika penanganannya tidak di kelola dengan baik (Arianti, 2025). Gangguan harga diri pada remaja sangatlah penting, harga diri seseorang menujukkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan penilaian yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan terhadap keberadaan dan keberartian diri. Individu yang memiliki harga diri positif akan membuat seseorang percaya diri (Istiana, 2017), sedangkan harga diri rendah adalah evaluasi diri yang negatif, berupa mengkritik diri sendiri, dimana seseorang memiliki pikiran negatif dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal (Kalsum,L.A.2021). Harga diri merupakan suatu hal yang penting dalam perkembangan kepribadian remaja (Fadhilah, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Erskine et al, 2023 yang dikutip dari (Putri, T.H. dkk. (2023). bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia (5.5%) mengalami gangguan mental. Pada masa pandemi kedua sebagian besar remaja mengalami stres pada level ringan hingga berat (Putri & Hestia, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, termasuk rendahnya harga diri dan munculnya kecemasan sosial. Rendahnya harga diri pada remaja dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan risiko munculnya kecemasan dalam situasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang inovatif, mudah diterapkan, dan bersifat terapeutik untuk membantu remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *plant therapy*, yaitu aktivitas terapeutik yang melibatkan interaksi dengan tanaman untuk membantu meningkatkan perasaan positif, rasa tanggung jawab, serta kepercayaan diri pada

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menigkatkan harga diri dan mencegah kecemasan social remaja, dengan pelaksanaan kegiatan melalui pendekatan edukatif dan terapeutik melalui implementasi plant therapy pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 2 Martapura, Kalimantan Selatan pada tanggal 11 Februari 2026 dengan melibatkan 35 responden yang merupakan siswa remaja. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria remaja yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan kegiatan serta manfaat *plant therapy* bagi kesehatan mental remaja. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat harga diri dan kecemasan sosial responden. Setelah itu peserta diberikan intervensi berupa kegiatan *plant therapy* yang meliputi edukasi mengenai tanaman, praktik menanam, serta perawatan tanaman secara langsung oleh peserta. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab, keterlibatan emosional, serta memberikan efek relaksasi yang dapat mendukung peningkatan harga diri dan penurunan kecemasan sosial. Setelah kegiatan *plant therapy* selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada responden setelah mengikuti intervensi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat gambaran perubahan harga diri dan kecemasan sosial pada remaja setelah implementasi *plant therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa ada peningkatan harga diri dan kecemasan social remaja setelah dilakukan edukasi dan intervensi kegiatan *plant therapy* di

sekolah, ,hal ini terlihat dari hasil nilai *post test* yang mengukur kembali tingkat harga diri remaja setelah diberikan terapi kognitif.

Tabel 1: hasil kuesioner harga diri remaja (*pre dan post test*)

	Kategori	Jumlah	%
Pre test	Baik	28	80
	Cukup	7	20
	Kurang	0	
	Total	**35**	**100**
Post test	Baik	32	91,4
	Cukup	3	8,6
	Kurang	0	
	Total	**35**	**100**

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan harga diri setelah di berikan edukasi pentingnya harga diri pada remaja, hal ini terlihat dari hasil nilai *post test* yang mengukur kembali tingkat harga diri remaja setelah diberikan edukasi dengan hasil peningkatan harga diri baik sebesar 91,4 % dari 80%.

Tabel 1: hasil kuesioner kecemasam sosial remaja (*pre dan post test*)

	Kategori	Jumlah	%
Pre test	Tinggi	0	0
	Sedang	17	48,6
	Rendah	18	51,4
	Total	**35**	**100**
Post test	Tinggi	0	0
	Sedang	9	25,7
	Rendah	26	74,3
	Total	**35**	**100**

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan social remaja setelah di berikan intervensi *plant therapy*, hal ini terlihat dari hasil nilai *post test* yang mengukur kembali setelah diberikan terapi dalam merawat tumbuhan dengan hasil peningkatan sebesar 74,3 % dari 51,4%.



Gambat 1. Edukasi dan Intervensi *Plant Therapy*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan implementasi *plant therapy* bertujuan untuk meningkatkan harga diri sekaligus mencegah kecemasan sosial pada remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan penerimaan dan pemahaman diri pada remaja (Madani, et al. (2024). Pada fase ini remaja sering menghadapi berbagai tekanan sosial, seperti kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya, penilaian dari lingkungan sosial, serta proses pencarian jati diri yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi *plant therapy* memberikan pengalaman positif bagi remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri, tanggung jawab, serta kemampuan mengekspresikan diri. Kegiatan menanam dan merawat tanaman memberikan kesempatan kepada remaja untuk berinteraksi, bekerja sama, dan mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka. Proses tersebut

dapat membantu remaja mengembangkan persepsi positif terhadap dirinya sehingga meningkatkan harga diri.

Hasil Pengabdian Kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, V. R. N, dkk. 2023). yang menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya yang berkaitan dengan keyakinan bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja (p = 0,000). Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa upaya meningkatkan harga diri pada remaja merupakan salah satu strategi penting untuk mencegah munculnya kecemasan sosial. Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, *plant therapy* berperan sebagai media aktivitas yang bersifat terapeutik dan edukatif. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga mendorong remaja untuk merasa memiliki kemampuan, tanggung jawab, serta keberhasilan dalam merawat tanaman yang ditanamnya. Pengalaman keberhasilan tersebut secara tidak langsung dapat memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri. Selain harga diri, konsep diri juga menjadi faktor penting dalam perilaku dan interaksi sosial remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sitanggang, Y. A, dkk. 2023). mengenai hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam berperilaku, termasuk dalam lingkungan sosial maupun media sosial. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat memicu munculnya perilaku agresif atau kesulitan dalam mengendalikan emosi dan interaksi sosial. Kaitan antara konsep diri, harga diri, dan kecemasan sosial menunjukkan bahwa pembentukan persepsi positif terhadap diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja. Kegiatan seperti plant therapy dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, karena kegiatan tersebut melibatkan proses refleksi diri, kerja sama, serta pengalaman keberhasilan yang dapat memperkuat konsep diri dan harga diri.

Dengan demikian, implementasi melalui *plant therapy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis sekolah yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *Plant therapy* ini tidak hanya berfokus pada aktivitas menanam, tetapi juga memberikan ruang bagi remaja untuk belajar mengenal diri, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial secara positif. Upaya tersebut diharapkan mampu menurunkan risiko munculnya kecemasan sosial sekaligus membentuk generasi remaja yang lebih sehat secara psikologis dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan sosial.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Sekolah Sehat Jiwa dan Tangguh Diri (SEHATI) dengan implementasi *plant therapy* menunjukkan bahwa kegiatan berbasis terapi tanaman dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Melalui aktivitas menanam dan merawat tanaman, remaja memperoleh pengalaman positif yang mendorong munculnya rasa tanggung jawab, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan harga diri remaja, yang merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan psikososial. Peningkatan harga diri tersebut berperan dalam membantu remaja mengurangi rasa takut atau cemas saat berinteraksi dengan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa harga diri yang lebih baik dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja serta mendukung terbentuknya konsep diri yang positif.

Selain itu, kegiatan *plant therapy* juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun pengalaman keberhasilan, serta mengembangkan kontrol diri dalam berperilaku. Dengan demikian, Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang diberi nama SEHATI dapat menjadi salah satu model intervensi yang efektif dalam upaya meningkatkan harga diri dan mencegah kecemasan sosial pada remaja melalui pendekatan yang edukatif, partisipatif, dan menyenangkan. Secara keseluruhan, implementasi *plant therapy* dapat direkomendasikan sebagai kegiatan promotif kesehatan mental di lingkungan sekolah guna mendukung terbentuknya

remaja yang lebih percaya diri, sehat secara psikologis, dan tangguh dalam menghadapi tantangan sosial.

SARAN

Pemberian edukasi di sekolah sangatkan di sarankan secara berkalan atau berkelanjutan, kegiatan *plan therapy* ini baik untuk mendukung kesehatan mental remaja dalam menghadapi transisi perubahan perilaku, sekolah-sekolah juga dapat membuat program menanam pohon atau berkebun sebagai kegiatan tambahan dalam mendukung terjaganya kesehatan jiwa remaja disekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMPN 2 Martapura karena teah memberikan ijin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini, dan terimkasih juga kepada semua tim pengabdi yang telah memberi dukungan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga berjalan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Arianti. D & Susanti. A (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Dukungan Sosial yang Lebih Kuat di Lingkungan Sekolah. Jurnal Medika: Medika. Vol.4, No. 2 2025, Hal.181-184. Jurnal Medika: MedikaVol.4, No. 2 2025, Hal.181-184E-ISSN 2985-7295. E-ISSN 2985-7295.

Anisykurli, M. I, dkk (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?. INNER: Journal of Psychological Research. E-ISSN: 2776-1991. Volume 2, No. 3, November 2022. Hal. 263-273. Website: https://aksiologi.org/index.php/inner

Fadhilah, T & Sa'adah. N (2024). Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Harga Diri pada Remaja. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research.* Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page1518-1532E-ISSN2807-4238 and P-ISSN2807-4246.

Fitriani, V. R. N, dkk. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. JIKSA- Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April. Volume 5, No. 1, Mei 2023. ISSN 2964-8726. https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa

Istiana. (2017). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau dari Status Keluarga pada SMA AL-ULUM Medan. Jurnal Psikologi Konseling Vol. 10 No. 1

Kalsum, L.A. 2021.Gambaran harga diri narapidana remaja di lembaga pembinaan khusus anak Kelas 1 Palembang. Indralaya : Universitas Sriwijaya

Lani, T, dkk (2025). Peningkatan Harga Diri Remaja Melalui Pendekatan Terapi Kognitif: Psikoedukatif Di Sekolah. Jurnal Medika: Medika. Vol.4, No.4, 2025, Hal.1630-1633. E-ISSN 2985-7295

Madani, et al. (2024). Harga Diri, Penerimaan Diri, dan Kecemasan Sosial pada Remaja di Panti Asuhan "X" Cirebon. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat. JIKM. 2024; 16 (1): 7-13

Permadi, A. D, (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi.. ISSN: 2810 – 0549 / e-ISSN: 2809 – 9559 Volume 2 No. 1 Desember 2022 Hal. 7 – 13. Website: http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/

. Putra, D. Y. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja SMK Farmasi di Pekanbaru. Jurnal Medika: Medika. Vol.3, No. 2Juli2024, Hal.88-94. E-ISSN 2985-7295

Putri, T.H. dkk. (2023). Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 6 Nomor 11 Tahun 2023] Hal 4566-4574

Putri, T. H & Hesti, D. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. In Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 10)

Sitanggang, Y. A, dkk. (2023). Hubungan Konsep Diri Dengan Kontrol Diri Dalam Tindakan Agresivitas Di Media Sosial Pada Keluarga Yang Memiliki Remaja Di Wilayah Astambul. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And Science Community. P-Issn (2614-8676), E-Issn (2614-8676). Https://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Gojhes/Index.