CREATIVE: Jurnal Pengabdian Masyarakat
ISSN 3123-5204 (online)
Vol. 2 No. 1 Hal. 55-69
https://ejournal.scmdigi.id/index.php/creative

Optimalisasi literasi kesehatan mental siswa melalui psikoedukasi fungsi otak dan emosi

Tarmizi Thalib*, Muflihah Abustani, Nabila Ayesha Al Azhar, Nazila Syafitri, Angelina Febriani Palobo, Awal Nur Wahid, M. Nurman Padil, Andi Laura Alfarizi, Syahrul Akbar, Khairil Asran Triana
Universitas Bosowa, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
*Author Koresponsdensi: tarmizi.thalib@universitasbosowa.ac.id
DOI: https://doi.org/10.65881/creative.v2i1.262

INFO ARTIKEL

History:
Submit: 11-11-2026
Revisi: 16-11-2026
Diterima: 17-11-2026
Terbit: 25-11-2026

Kata kunci:
literasi kesehatan mental;
psikoedukasi;
fungsi otak;
regulasi emosi;
remaja.

ABSTRAK

Tujuan: untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa melalui psikoedukasi mengenai fungsi otak, pengenalan emosi, serta strategi pengelolaan stres guna mendukung pemahaman dan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan mental.
Metode: menggunakan psikoedukasi secara tatap muka kepada siswa SMA Negeri 3 Makassar dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, kuis, dan *ice breaking*. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, fungsi otak, dan emosi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi.
Hasil: menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, fungsi otak, pengenalan emosi, dan pengelolaan stres setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, peserta menunjukkan respons positif dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.
Kesimpulan: kegiatan psikoedukasi ini berkontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa melalui pemahaman fungsi otak, pengenalan emosi, dan pengelolaan stres.
Kontribusi: memperkuat literasi kesehatan mental dan kesadaran siswa dalam mengenali serta mengelola emosi dan stres.

Artikel akses terbuka di bawah lisensi CC–BY-SA.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam menunjang kesejahteraan individu, khususnya pada masa remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan dan perkembangan, baik secara fisik, psikologis, kognitif, maupun sosial (Maha

et al., 2025). Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi, menghadapi tekanan kehidupan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menjalankan aktivitas secara produktif (Syabania et al., 2025). Dalam proses perkembangannya, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian diri yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan kerentanan terhadap permasalahan psikososial (Huang et al., 2007). Pada fase ini, remaja mulai dituntut untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab, tetapi pada saat yang sama masih membutuhkan kasih sayang, pendampingan, serta dukungan emosional dari keluarga, terutama orang tua (Atsari & Ichsan, 2025). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi penting untuk dibangun sejak usia sekolah agar remaja memiliki kemampuan mengenali kondisi psikologisnya dan mengembangkan keterampilan dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan (Mahyus et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan, siswa sekolah menengah atas merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan sosial dan keluarga (Xue, 2025). Beban tugas sekolah, tekanan pencapaian prestasi, hubungan dengan teman sebaya, konflik keluarga, serta perubahan emosional dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Permasalahan tersebut dapat semakin kompleks ketika remaja mengalami kesulitan dalam memahami perubahan emosi dan perilakunya. Perbedaan persepsi antara orang tua dan remaja, disertai hambatan komunikasi, dapat menyebabkan kebutuhan psikologis remaja kurang dipahami sehingga berpotensi memunculkan konflik interpersonal dan tekanan emosional berkepanjangan (Fellinger et al., 2009). Apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan emosi yang memadai, kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, interaksi sosial, serta perkembangan psikologis siswa. Dengan demikian, rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental, fungsi otak, dan mekanisme emosi menjadi persoalan penting yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya edukatif dan preventif di lingkungan sekolah.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang potensial untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada anak dan remaja. Kågström et al. (2023) menekankan pentingnya penyampaian materi literasi kesehatan mental yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dan remaja agar pengetahuan yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Ma et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa serta mendorong perilaku mencari bantuan profesional (help-seeking behavior). Sejalan dengan temuan tersebut, berbagai kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi strategi untuk memperkuat pemahaman kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan partisipatif (Anggraini et al., 2025; Dasi & Rahman, 2025; Pusvitasari et al., 2025). Selain itu, pendekatan yang mengintegrasikan pemahaman neurosains dan psikologi juga mulai dikembangkan untuk membantu individu memahami hubungan antara aktivitas otak, proses kognitif, dan respons emosional (Borloti et al., 2025; Rezapour et al., 2025). Intervensi berbasis sekolah yang berorientasi pada regulasi emosi, dukungan teman sebaya, serta penggunaan media pembelajaran interaktif juga menunjukkan potensi dalam mendukung penguatan kesehatan mental remaja (Aryani et al., 2025; Effendi, 2026; Habgood et al., 2025; Zeiler et al., 2025). Temuan-temuan tersebut

memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental perlu dikembangkan secara kontekstual dengan mengintegrasikan aspek pengetahuan, kesadaran emosional, dan keterampilan pengelolaan stres.

Meskipun berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian telah mengembangkan intervensi literasi kesehatan mental pada anak, remaja, guru, maupun orang tua, masih diperlukan penguatan pendekatan psikoedukasi yang secara khusus mengintegrasikan pemahaman fungsi otak, proses terbentuknya emosi, dan strategi regulasi emosi dalam satu rangkaian edukasi yang sederhana, kontekstual, dan mudah dipahami oleh siswa SMA. Sebagian pendekatan lebih menitikberatkan pada pengenalan kesehatan mental, pencegahan gangguan psikologis, perilaku mencari bantuan, atau pengembangan keterampilan regulasi emosi secara terpisah. Padahal, pemahaman mengenai mekanisme kerja otak dan hubungannya dengan respons emosional dapat menjadi landasan bagi siswa untuk memahami alasan munculnya pikiran, perasaan, dan perilaku tertentu ketika menghadapi tekanan. Hasil penelitian mengenai intervensi psikoedukasi berbasis neurosains menunjukkan adanya potensi pendekatan tersebut dalam mendukung pemahaman kognitif dan emosional individu (Rezapour et al., 2025). Penguatan perspektif neurokognitif dalam pendidikan juga relevan dengan upaya mengembangkan kecerdasan emosional dan kemampuan kognitif siswa (Syafii et al., 2025). Selain itu, pendekatan psikoedukasi yang mempertimbangkan aspek motivasi akademik dan dukungan lingkungan juga menjadi bagian penting dalam penguatan kesehatan mental peserta didik (Hasanah et al., 2026; Morin et al., 2026). Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini menawarkan pendekatan psikoedukasi yang menghubungkan literasi kesehatan mental dengan edukasi fungsi otak dan emosi sebagai upaya memperkuat pemahaman siswa secara lebih komprehensif.

Berdasarkan permasalahan dan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan literasi kesehatan mental siswa SMA Negeri 3 Makassar melalui program psikoedukasi fungsi otak dan emosi. Secara khusus, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai fungsi otak dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku; membantu siswa mengenali serta memahami berbagai bentuk emosi dan faktor yang memengaruhinya; serta memberikan pemahaman dan keterampilan dasar dalam mengelola emosi dan menghadapi stres secara adaptif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan praktik sederhana yang melibatkan partisipasi aktif siswa sehingga materi dapat dipahami dan dikaitkan dengan pengalaman kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, kontribusi yang diharapkan tidak hanya berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental, tetapi juga tumbuhnya kemampuan mengenali respons emosional, menerapkan strategi pengelolaan stres, serta memahami pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk upaya promotif dan preventif berbasis sekolah dalam membangun lingkungan pendidikan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental serta mendukung perkembangan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi melalui penyampaian materi secara langsung kepada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental

siswa melalui pemberian edukasi mengenai fungsi otak, proses terbentuknya emosi, faktor-faktor penyebab stres, serta strategi menjaga dan mengelola kesehatan mental pada masa remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, kuis, dan praktik sederhana yang dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi berlangsung.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMA Negeri 3 Makassar yang mengikuti program psikoedukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi (*pre-test* dan *post-test*). Instrumen evaluasi disusun dalam bentuk pertanyaan tertulis yang disebarkan melalui Google Forms untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap materi kesehatan mental, fungsi otak, dan emosi. Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan sebelum penyampaian materi untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan pengukuran akhir (*post-test*) dilaksanakan setelah seluruh rangkaian penyampaian materi dan aktivitas edukatif selesai. Hasil kedua pengukuran tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan media presentasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta persiapan sarana dan prasarana pendukung kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi, yang diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai (1) konsep dasar kesehatan mental, (2) fungsi utama otak dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku, (3) hubungan antara fungsi otak dan emosi, (4) faktor-faktor penyebab stres pada remaja, (5) jenis-jenis emosi, serta (6) strategi menjaga kesehatan mental dan mengelola emosi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan memanfaatkan media PowerPoint agar informasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Selanjutnya, kegiatan dilengkapi dengan kuis untuk mengevaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta *ice breaking* untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan.

Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan melalui pengisian post-test oleh peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukatif. Apabila pengukuran dilakukan terhadap peserta yang sama, analisis perbedaan skor dapat menggunakan uji *paired sample t-test*, dengan terlebih dahulu memperhatikan asumsi normalitas selisih skor. Apabila data tidak memenuhi asumsi parametrik, alternatif analisis yang dapat digunakan adalah uji *wilcoxon signed-rank*. Hasil analisis tersebut menjadi dasar untuk mengevaluasi kontribusi kegiatan psikoedukasi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Seluruh rangkaian kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada peserta, pembagian konsumsi, dan dokumentasi kegiatan.

Rincian waktu pelaksanaan setiap tahapan kegiatan psikoedukasi disajikan pada Tabel 1. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung selama 50 menit, mulai dari pembukaan hingga penutupan.

Tabel 1 agenda pelaksanaan kegiatan psikoedukasi

No.	Agenda kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan	5 menit

No.	Agenda kegiatan	Waktu
2.	Pembagian *pre-test*	2 menit
3.	Penyampaian materi psikoedukasi	25 menit
4.	Kuis	5 menit
5.	*Ice breaking*	6 menit
6.	Pembagian *post-test*	2 menit
7.	Penutupan	5 menit
Total		50 menit

Sumber: data primer, diolah (2026).

Untuk memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai pelaksanaan setiap tahapan, Tabel 2 menyajikan uraian kegiatan beserta tujuan dan alokasi waktu yang diperlukan. Setiap tahapan dirancang untuk mendukung kelancaran proses edukasi sekaligus memastikan keterlibatan aktif siswa dalam memahami materi yang diberikan.

Tabel 2 detail tahapan dan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi

Kegiatan	Tujuan dan uraian pelaksanaan	Durasi
Pembukaan	Memberikan pengarahan awal melalui sambutan, penjelasan tujuan kegiatan, penyampaian aturan selama psikoedukasi, dan pengantar menuju kegiatan berikutnya.	5 menit
Pembagian *pre-test*	Mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental, fungsi otak, dan emosi sebelum memperoleh materi psikoedukasi.	2 menit
Penyampaian materi	Memberikan edukasi mengenai: (1) definisi kesehatan mental; (2) fungsi utama otak dalam kesehatan mental; (3) hubungan otak dan emosi; (4) faktor penyebab stres pada remaja; (5) strategi menjaga kesehatan mental; dan (6) jenis-jenis emosi.	25 menit
Kuis	Mengukur pemahaman sementara peserta melalui pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan sekaligus memperkuat daya ingat terhadap informasi yang diperoleh.	5 menit
Ice breaking	Mencairkan suasana, mengurangi kejenuhan, serta mendorong peserta agar lebih rileks dan aktif selama kegiatan berlangsung.	6 menit
Pembagian *post-test*	Mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi sebagai bahan evaluasi perubahan pengetahuan.	2 menit
Penutupan	Mengakhiri kegiatan melalui pemberian apresiasi atau *reward* kepada peserta, pembagian konsumsi, dan dokumentasi bersama.	5 menit

Sumber: data primer, diolah (2026).

Dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, digunakan sejumlah peralatan dan bahan yang berfungsi sebagai media penyampaian materi, instrumen evaluasi, serta sarana pendukung aktivitas peserta. Peralatan dan bahan tersebut dipersiapkan untuk menunjang efektivitas penyampaian informasi dan kelancaran seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi. Adapun rincian peralatan dan bahan yang digunakan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 daftar alat dan bahan kegiatan psikoedukasi

No.	Jenis peralatan	Jumlah	Fungsi peralatan
1.	Laptop	1 unit	Menampilkan dan mengoperasikan materi presentasi.
2.	*Reward*	5 buah	Diberikan kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan dalam sesi kuis.

No.	Jenis peralatan	Jumlah	Fungsi peralatan
3.	Handphone	2 unit	Digunakan untuk dokumentasi kegiatan.
4.	LCD proyektor	1 unit	Menampilkan materi presentasi pada layar agar dapat dilihat oleh seluruh peserta.
5.	Snack	13 paket	Dibagikan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi dan konsumsi kegiatan.
6.	PowerPoint (PPT) materi psikoedukasi	1 berkas	Media penyampaian materi mengenai kesehatan mental, fungsi otak, dan emosi.
7.	Kursi	1 unit	Digunakan sebagai tempat meletakkan laptop.
8.	Google Forms *pre-test*	1 formulir	Mengumpulkan data pengetahuan awal peserta sebelum pemberian materi.
9.	Google Forms *post-test*	1 formulir	Mengumpulkan data pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi.

Sumber: data primer, diolah (2026).

Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi yang dilaksanakan secara tatap muka (*offline*) di SMA Negeri 3 Makassar. Kegiatan ini diselenggarakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar dan diikuti oleh 26 orang siswa. Pelaksanaan kegiatan bertujuan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya kesehatan mental melalui edukasi tentang fungsi otak, proses emosional, serta strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk mendukung keterlibatan aktif peserta dan mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang meliputi sambutan, pengenalan tujuan kegiatan, serta penyampaian arahan mengenai rangkaian aktivitas yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya memahami kesehatan mental, khususnya dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan selama masa remaja. Pembukaan dilakukan untuk membangun suasana yang kondusif serta mendorong kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan psikoedukasi. Secara umum, peserta menunjukkan respons yang positif dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Sebelum penyampaian materi, peserta diarahkan untuk mengisi *pre-test* melalui Google Forms. Pengukuran ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan awal peserta terkait kesehatan mental, fungsi otak, dan emosi. Berdasarkan data evaluasi yang dianalisis, terdapat 13 responden yang memiliki pasangan data *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Hasil pengukuran awal tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar pembanding untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah peserta memperoleh psikoedukasi.

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi selama 25 menit dengan menggunakan media PowerPoint dan LCD proyektor (Gambar 1). Materi yang diberikan mencakup enam pokok bahasan, yaitu (1) pengertian dan konsep dasar kesehatan mental, (2) fungsi utama otak dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku, (3) hubungan antara fungsi otak dan emosi, (4) faktor-faktor penyebab stres pada remaja, (5) strategi menjaga kesehatan mental, serta (6) pengenalan berbagai jenis emosi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif agar peserta dapat memahami hubungan antara aktivitas otak, respons

emosional, dan kondisi kesehatan mental. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan perhatian terhadap penjelasan pemateri. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan peserta dalam menyimak materi dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait topik yang disampaikan.



Gambar 1 penyampaian materi psikoedukasi mengenai fungsi otak dan emosi
Sumber: data primer (2026).

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan kuis selama lima menit untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap informasi yang telah diberikan. Kuis dilakukan melalui pertanyaan yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental, fungsi otak, dan pengenalan emosi. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan keterlibatan mereka (Gambar 2). Selanjutnya, kegiatan *ice breaking* dilaksanakan selama enam menit untuk menciptakan suasana yang lebih santai, mengurangi kejenuhan, serta mempertahankan antusiasme peserta hingga akhir kegiatan. Kedua aktivitas tersebut menjadi bagian pendukung dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih interaktif dan partisipatif.



Gambar 2 pemberian hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan kuis
Sumber: data primer (2026).

Setelah seluruh materi dan aktivitas edukatif selesai, peserta diarahkan untuk mengisi *post-test* melalui Google Forms. Evaluasi ini bertujuan mengetahui tingkat

pemahaman peserta setelah memperoleh materi psikoedukasi. Hasil pengukuran kemudian dibandingkan dengan skor pre-test untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan peserta. Ringkasan statistik deskriptif hasil pengukuran disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

Variabel	n	Mean	SD	SE	Coefficient of variation (CV)
Pre-test	13	78,46	20,35	5,644	0,259
Post-test	13	93,85	8,697	2,412	0,093

Sumber: data primer, diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa rata-rata skor peserta mengalami peningkatan dari 78,46 pada pengukuran awal menjadi 93,85 pada pengukuran akhir. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 15,39 poin setelah peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, standar deviasi mengalami penurunan dari 20,350 menjadi 8,697. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa variasi skor peserta setelah mengikuti kegiatan menjadi lebih kecil dibandingkan sebelum pemberian materi. Hasil ini memberikan gambaran awal bahwa kegiatan psikoedukasi diikuti dengan peningkatan skor pengetahuan dan distribusi hasil evaluasi yang lebih terkonsentrasi.Untuk mengetahui apakah perbedaan skor tersebut signifikan secara statistik, dilakukan pengujian menggunakan Paired Samples t-test. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 hasil uji hipotesis *paired samples t-test*

Pasangan variabel	Mean difference	SD	SE	95% CI	t	df	p
Pre-test – post-test	-15,385	17,135	4,751	[-25,735; -5,034]	-3,238	12	0,007

Sumber: data primer, diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, dengan nilai t(12) = -3,238 dan p = 0,007 (p kurang dari 0,05). Nilai rata-rata selisih sebesar -15,385 menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang -25,735 hingga -5,034 dan tidak mencakup angka nol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor setelah kegiatan psikoedukasi signifikan secara statistik pada 13 peserta yang dianalisis.



Gambar 3 dokumentasi bersama peserta dan pelaksana kegiatan psikoedukasi
Sumber: data primer (2026).

Tahap terakhir adalah penutupan yang dilaksanakan melalui pemberian apresiasi kepada peserta, pembagian konsumsi, dan dokumentasi bersama (Gambar 3 dan 4). Penutupan menjadi bagian akhir dari rangkaian kegiatan sekaligus bentuk penghargaan atas partisipasi siswa selama mengikuti psikoedukasi. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dengan respons yang positif, ditunjukkan melalui perhatian peserta selama penyampaian materi, keterlibatan dalam sesi kuis, serta partisipasi dalam kegiatan evaluasi.



Gambar 4 foto bersama setelah pelaksanaan program penguatan kesehatan mental.
Sumber: data primer (2026).

Psikoedukasi sebagai upaya penguatan literasi kesehatan mental remaja

Pelaksanaan psikoedukasi di lingkungan sekolah memiliki relevansi yang penting karena sekolah merupakan salah satu lingkungan utama bagi remaja dalam memperoleh pengetahuan, mengembangkan keterampilan sosial, dan membentuk pemahaman mengenai dirinya sendiri. Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan kemampuan kognitif dan emosional yang disertai dengan meningkatnya tuntutan akademik maupun sosial. Kondisi tersebut membutuhkan kemampuan untuk mengenali kondisi psikologis, memahami respons emosional, serta menentukan strategi yang tepat ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan mental tidak cukup hanya berorientasi pada pengenalan gangguan psikologis, tetapi juga perlu mencakup pengembangan pemahaman mengenai proses psikologis yang mendasari pikiran, perasaan, dan perilaku individu.

Dalam konteks tersebut, program psikoedukasi yang mengintegrasikan materi fungsi otak dan emosi memberikan pendekatan pembelajaran yang relevan bagi remaja. Materi mengenai fungsi otak membantu siswa memahami bahwa berbagai respons emosional dan perilaku memiliki keterkaitan dengan proses biologis dan psikologis yang berlangsung di dalam diri individu. Sementara itu, pengenalan berbagai jenis emosi memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami bahwa emosi merupakan bagian normal dari kehidupan manusia, bukan sesuatu yang harus selalu dihindari atau ditekan. Pemahaman ini penting agar siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap pengalaman emosionalnya serta belajar merespons emosi secara lebih adaptif.

Temuan ini sejalan dengan Kågström et al. (2023) yang menekankan pentingnya pengembangan materi literasi kesehatan mental yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dan remaja. Materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan

peserta didik memungkinkan informasi kesehatan mental disampaikan secara lebih mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman kehidupan sehari-hari. Selain itu, Ma et al. (2023) melalui tinjauan sistematis mengenai intervensi literasi kesehatan mental berbasis sekolah menunjukkan bahwa program edukasi di lingkungan pendidikan memiliki potensi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan mendorong perilaku mencari bantuan (help-seeking behavior). Dengan demikian, integrasi edukasi fungsi otak dan emosi dalam kegiatan pengabdian ini dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan untuk memperluas cakupan literasi kesehatan mental, dari sekadar mengetahui konsep kesehatan mental menjadi memahami proses yang berkaitan dengan pengalaman emosional individu.

Peningkatan pengetahuan melalui pendekatan psikoedukasi berbasis neurosains

Peningkatan skor evaluasi setelah pemberian materi menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang menggabungkan penjelasan mengenai fungsi otak, emosi, dan kesehatan mental berpotensi membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik. Salah satu aspek penting dari pendekatan ini adalah penggunaan pengetahuan mengenai otak sebagai dasar untuk menjelaskan hubungan antara proses biologis, kognitif, dan emosional. Remaja perlu memahami bahwa ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, otak terlibat dalam memproses informasi, mengenali ancaman, menghasilkan respons emosional, serta mengarahkan perilaku. Pemahaman tersebut dapat membantu siswa mengenali bahwa respons seperti takut, marah, sedih, dan cemas merupakan pengalaman emosional yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Rezapour et al. (2025) yang mengembangkan intervensi psikoedukasi berbasis informasi neurosains untuk mendukung pemahaman kognitif dan emosional individu. Pengintegrasian perspektif neurosains dalam psikoedukasi memberikan landasan pengetahuan mengenai bagaimana proses otak berhubungan dengan fungsi kognitif, pengambilan keputusan, dan respons emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Borloti et al. (2025) mengemukakan relevansi pendekatan neuroedukasi dalam pengembangan pedoman intervensi yang terintegrasi dengan psikoedukasi. Syafii et al. (2025) juga menyoroti potensi pendekatan neurokognitif dalam mendukung perkembangan memori kerja dan kecerdasan emosional peserta didik.

Jika dikaitkan dengan kegiatan pengabdian ini, penyampaian materi mengenai fungsi otak tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi biologis, tetapi juga sebagai sarana untuk membantu siswa memahami pengalaman psikologisnya secara lebih rasional. Ketika siswa mengetahui bahwa emosi memiliki keterkaitan dengan proses kerja otak dan dapat dipengaruhi oleh situasi lingkungan, mereka diharapkan lebih mampu mengenali pemicu emosional dan mempertimbangkan respons yang sesuai. Dengan demikian, edukasi fungsi otak dapat menjadi landasan awal dalam membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan regulasi emosi (*emotion regulation*). Meskipun demikian, peningkatan skor pengetahuan dalam kegiatan ini belum secara langsung membuktikan peningkatan kemampuan regulasi emosi dalam praktik, karena aspek tersebut memerlukan instrumen pengukuran dan evaluasi perilaku yang lebih spesifik.

Penguatan kemampuan mengenali dan mengelola emosi sebagai bagian dari kesehatan mental

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Kesulitan dalam memahami pengalaman emosional dapat menyebabkan individu memberikan respons yang kurang adaptif ketika

menghadapi konflik, tekanan akademik, maupun permasalahan interpersonal. Oleh karena itu, pengenalan jenis-jenis emosi dan faktor yang memengaruhi kemunculannya menjadi bagian penting dalam pendidikan kesehatan mental. Melalui pemahaman tersebut, siswa diharapkan dapat mengidentifikasi emosi yang sedang dialami, mengenali situasi yang menjadi pemicunya, serta memahami bahwa setiap emosi membutuhkan respons yang sesuai.

Materi mengenai strategi menjaga kesehatan mental dan pengelolaan stres juga memiliki relevansi dengan kebutuhan perkembangan siswa sekolah menengah atas. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, permasalahan pertemanan, dan dinamika keluarga dapat memunculkan respons stres yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, siswa perlu memperoleh pengetahuan mengenai strategi koping adaptif, seperti mengenali sumber stres, melakukan relaksasi sederhana, mengatur waktu, mengembangkan komunikasi yang sehat, serta mencari dukungan dari orang yang dipercaya ketika menghadapi permasalahan yang sulit diselesaikan secara mandiri.

Hasil kajian Aryani et al. (2025) mengenai strategi psikoedukasi regulasi emosi berbasis sekolah menunjukkan relevansi pengembangan edukasi emosional bagi peserta didik. Selain itu, penelitian Rico et al. (2025) menempatkan literasi emosional dan pengelolaan stres sebagai aspek penting dalam program pengembangan keterampilan menghadapi tekanan kehidupan. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa pendidikan kesehatan mental perlu memberikan perhatian terhadap keterampilan emosional, bukan hanya peningkatan pengetahuan konseptual. Dalam konteks pengabdian ini, pengenalan fungsi otak, jenis emosi, dan strategi menjaga kesehatan mental merupakan langkah awal untuk membangun pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi emosi. Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan melalui latihan identifikasi emosi, simulasi situasi pemicu stres, dan praktik strategi relaksasi agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Relevansi metode pembelajaran interaktif dalam psikoedukasi

Keberhasilan penyampaian materi kesehatan mental kepada remaja juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan. Karakteristik siswa sekolah menengah atas yang berada dalam tahap perkembangan remaja membutuhkan pendekatan edukasi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga komunikatif, partisipatif, dan menarik. Penggunaan media presentasi, diskusi, kuis, serta *ice breaking* dalam kegiatan ini merupakan upaya untuk menciptakan suasana pembelajaran yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif selama proses edukasi berlangsung.

Kuis memiliki fungsi sebagai sarana penguatan informasi karena peserta diberikan kesempatan untuk mengingat kembali dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh. Sementara itu, *ice breaking* dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mengurangi kejenuhan selama kegiatan. Pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi peserta juga relevan dengan penelitian Zeiler et al. (2025), yang mengkaji pengembangan dan efektivitas permainan edukatif dalam mempromosikan aspek literasi kesehatan mental pada anak dan remaja. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya mempertimbangkan desain pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam penyampaian informasi kesehatan mental.

Selanjutnya, Habgood et al. (2025) melalui evaluasi program decode mental health and wellbeing program menunjukkan relevansi pengembangan program literasi kesehatan

mental berbasis sekolah yang melibatkan guru dan siswa. Pusvitasari et al. (2025) juga mengembangkan penguatan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi kolaboratif bagi guru dan siswa. Hasil-hasil tersebut memberikan gambaran bahwa keberhasilan program kesehatan mental di sekolah perlu didukung oleh metode penyampaian yang sesuai dengan karakteristik peserta serta keterlibatan lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, penggunaan metode ceramah interaktif yang dilengkapi kuis dan aktivitas penyegar dalam kegiatan ini dapat menjadi strategi awal untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Ke depannya, metode tersebut dapat dikembangkan dengan menambahkan media audiovisual, permainan edukatif, studi kasus, dan simulasi pengelolaan emosi agar proses pembelajaran menjadi lebih aplikatif.

Implikasi pengabdian terhadap penguatan program kesehatan mental berbasis sekolah

Secara lebih luas, kegiatan psikoedukasi ini memiliki implikasi terhadap pengembangan program promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi psikologisnya, mengenali perubahan emosional, serta mengetahui langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi tekanan. Pengetahuan tersebut juga dapat menjadi dasar untuk mengurangi kesalahpahaman dan stigma terhadap permasalahan kesehatan mental. Dengan demikian, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran akademik, tetapi juga dapat menjadi lingkungan yang mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Hasil kegiatan ini memiliki kesesuaian dengan pengabdian yang dilakukan oleh Dasi & Rahman (2025) mengenai psikoedukasi literasi kesehatan mental pada remaja serta Anggraini et al. (2025) mengenai peningkatan literasi kesehatan mental siswa melalui psikoedukasi. Kedua kegiatan tersebut memperlihatkan relevansi intervensi edukatif dalam memperkuat pemahaman kesehatan mental pada kelompok usia sekolah. Selain itu, Effendi (2026) menekankan pentingnya kombinasi psikoedukasi dan dukungan teman sebaya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Hasanah et al. (2026) juga mengangkat pentingnya penyuluhan psikoedukatif dalam mendukung kesehatan mental dan motivasi akademik siswa. Sementara itu, Morin et al. (2026) menunjukkan pentingnya memperluas intervensi literasi kesehatan mental melalui keterlibatan orang tua. Berbagai kajian tersebut mengindikasikan bahwa penguatan kesehatan mental remaja membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan lingkungan sosial yang mendukung.

Dengan demikian, program psikoedukasi fungsi otak dan emosi dapat dikembangkan sebagai salah satu kegiatan edukatif yang mendukung pembentukan budaya peduli kesehatan mental di sekolah. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui kerja sama antara pihak sekolah, perguruan tinggi, orang tua, dan tenaga profesional di bidang kesehatan mental. Guru dapat berperan dalam mengenali perubahan perilaku dan emosional siswa, orang tua dapat memberikan dukungan psikologis di lingkungan keluarga, sedangkan tenaga profesional dapat membantu memberikan pendampingan apabila ditemukan siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Kolaborasi tersebut diharapkan dapat membentuk sistem dukungan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Keterbatasan dan peluang pengembangan kegiatan

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil evaluasi yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan temuan. Pertama, jumlah data yang dapat dianalisis secara berpasangan hanya mencakup 13 peserta, sedangkan jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti kegiatan adalah 26 orang. Perbedaan tersebut perlu dijelaskan agar pembaca memperoleh gambaran yang transparan mengenai jumlah peserta dan data yang digunakan dalam analisis statistik. Kedua, evaluasi kegiatan lebih berfokus pada perubahan pengetahuan melalui pengukuran sebelum dan sesudah psikoedukasi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku, kemampuan regulasi emosi, maupun kondisi kesehatan mental peserta secara langsung. Ketiga, belum terdapat pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui apakah pengetahuan yang diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penggunaan desain evaluasi satu kelompok tanpa kelompok kontrol menyebabkan peningkatan skor belum dapat sepenuhnya diatribusikan kepada intervensi psikoedukasi sebagai satu-satunya faktor yang memengaruhi perubahan pengetahuan. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan berikutnya dapat mempertimbangkan penggunaan kelompok pembanding, instrumen literasi kesehatan mental yang telah tervalidasi, serta pengukuran lanjutan untuk mengevaluasi keberlanjutan hasil intervensi. Pengembangan program juga dapat diarahkan pada kegiatan yang lebih aplikatif melalui latihan regulasi emosi, pengelolaan stres, dukungan teman sebaya, dan edukasi mengenai akses layanan bantuan psikologis. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendukung terbentuknya keterampilan dan perilaku positif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi di SMA Negeri 3 Makassar telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, fungsi otak dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku, hubungan antara otak dan emosi, faktor penyebab stres, serta strategi menjaga kesehatan mental pada masa remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Capaian ini menunjukkan bahwa edukasi fungsi otak dan emosi merupakan pendekatan yang relevan dalam memperkuat literasi kesehatan mental remaja, sekaligus membantu siswa memahami dan mengenali berbagai respons emosional yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini memberikan kontribusi sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam membangun kesadaran serta kepedulian terhadap kesehatan mental di lingkungan sekolah. Integrasi materi fungsi otak, pengenalan emosi, dan pengelolaan stres diharapkan dapat menjadi landasan bagi siswa untuk mengembangkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, program psikoedukasi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, perguruan tinggi, orang tua, dan tenaga profesional kesehatan mental. Keberlanjutan program diharapkan tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan keterampilan pengelolaan emosi dan perilaku mencari bantuan psikologis sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental dan perkembangan optimal peserta didik.

Daftar pustaka

Anggraini, R. P., Husnina, L., Sutedja, A. A., & Mawarti, H. (2025). Psikoedukasi Untuk Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Siswa Kelas IX MTs Mambaul Murukan Jombang. *SEPAKAT: Sesi Pengabdian Pada Masyarakat*, *5*(2), 159–164. https://doi.org/10.56371/sepakat.v5i2.495

Aryani, M., Adhitama, M. F., Syifa, F. A., Meitarizky, A. R., Shadrina, A. Z. N., & Aini, D. K. (2025). School-based strategies for implementing psychoeducation on emotion regulation in junior high students. *Innovation in Health for Society*, *5*(2), 98–105. https://doi.org/10.31603/ihs.13905

Atsari, A. R. Al, & Ichsan, I. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, *2*(2), 220–229. https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/3642

Borloti, E. B., Alcantara, D. P., Ferrari, J. V., & Felix-Junior, I. J. (2025). Neuroeducation in Substance Use Disorders: Proposal for Intervention Guidelines Integrated into Psychoeducation. In *Neuropsychology and Substance Use Disorders* (pp. 667–681). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-82614-6_33

Dasi, I., & Rahman, I. (2025). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Remaja MAN 1 Ternate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *6*(4), 6492–6499. https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/7611

Effendi, E. (2026). Improving Adolescent Mental Health Through Psychoeducation and Peer Support. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *3*(1), 21–30. https://doi.org/10.63202/bnpmi.v3i1.138

Fellinger, J., Holzinger, D., Beitel, C., Laucht, M., & Goldberg, D. P. (2009). The impact of language skills on mental health in teenagers with hearing impairments. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *120*(2), 153–159. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01350.x

Habgood, E., Gandhi, S., Smith, R., Hearps, S., Hiscock, H., Oberklaid, F., Raniti, M., & Darling, S. (2025). Pilot evaluation of an innovative school-based mental health literacy program for teachers and students: The Decode Mental Health and Wellbeing Program. *The Australian Educational Researcher*, *52*(2), 1529–1556. https://doi.org/10.1007/s13384-024-00774-5

Hasanah, R., Khasanah, A. uswatun, Safitri, A., Erawati, D., & Karimi, M. H. (2026). Penyuluhan Psikoedukatif untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Motivasi Akademik Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, *8*(1), 18–28. https://doi.org/10.33506/pjcs.v8i1.5190

Huang, Z. J., Wong, F. Y., Ronzio, C. R., & Yu, S. M. (2007). Depressive Symptomatology and Mental Health Help-Seeking Patterns of U.S.- and Foreign-Born Mothers. *Maternal and Child Health Journal*, *11*(3), 257–267. https://doi.org/10.1007/s10995-006-0168-x

Kågström, A., Juríková, L., & Guerrero, Z. (2023). Developmentally appropriate mental health literacy content for school-aged children and adolescents. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, *10*, e25. https://doi.org/10.1017/gmh.2023.16

Ma, K. K. Y., Burn, A., & Anderson, J. K. (2023). Review: School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(3), 408–424. https://doi.org/10.1111/camh.12609

Maha, S., Simangunsong, I. S., & Marniati, M. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, *3*(3), 66–

89. https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727

Mahyus, M., Susi, S., Ramadhan, S., Fitalia, F., Asyiah, N. F., & Rasyid, N. A. (2025). Kelas Pendidikan Kesehatan Mental Untuk Remaja. *Journal Social Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(3), 33–39. https://doi.org/10.55638/sosial.v1i3.291

Morin, T. A. N., Saudi, A. A., & Thalib, T. (2026). Intervensi Program Psikoedukasi Terkait Literasi Kesehatan Mental terhadap Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, *4*(1), 19–25. https://doi.org/10.54066/jikma.v4i1.3762

Pusvitasari, P., Wati, K. M., Pradana, W. D., Aryani, A., Mubarok, A., & Febiasari, T. D. (2025). Penguatan Literasi Kesehatan Mental melalui Psikoedukasi Kolaboratif bagi Guru dan Siswa SMPN 3 Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *6*(4), 5155–5162. https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/7157

Rezapour, T., McLean, K. L., Psederska, E., Chokshi, S., Maleki, K. N., Ekhtiari, H., & Vassileva, J. (2025). Efficacy of a neuroscience informed psychoeducation intervention on cognitive, emotional, and substance use outcomes in college students: a pilot study. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1655909

Rico, H., de la Puente, M., Rico, F., & Londoño, T. (2025). Effectiveness of a structured emotional literacy and stress management program for female heads of household: a two-year longitudinal study in Cartagena, Colombia, and Valencia, Venezuela. *Critical Public Health*, *35*(1). https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2547499

Syabania, M. Z., Arwan, A. P., & Afrilya, A. (2025). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Melalui "Seminar Mental Health Berarti Di Desa Mojopuro." *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 83–90. https://doi.org/10.47776/yjmpme67

Syafii, M. H., Alaldaya, R., Purnomo, H., & Azhari, H. (2025). Neurocognitive-Spiritual Based Psychopedagogy in Improving Working Memory and Emotional Intelligence in Muslim Students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, *3*(2), 151–166. https://doi.org/10.18196/jiee.v3i2.86

Xue, L. (2025). The impact of secondary school students' perceptions of parental academic involvement and academic stress on internalizing problem behaviors: the mediating roles of psychological resilience and materialism. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582493

Zeiler, M., Vögl, S., Prinz, U., Werner, N., Wagner, G., Karwautz, A., Zeller, N., Ackermann, L., & Waldherr, K. (2025). Game Design, Effectiveness, and Implementation of Serious Games Promoting Aspects of Mental Health Literacy Among Children and Adolescents: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, *12*, e67418. https://doi.org/10.2196/67418