

EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS SEBAGAI MOTIVASI UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN KERJA SISWA SMK NEGERI 1 KOTA SERANG

Priska Dwi Meilani¹, Nufus Handayani², Yogi Herdiansyah³, Veronika Joan Jasmine⁴

Manajemen, Universitas Pamulang, Banten, Indonesia

priskadwiimeilani@gmail.com¹, nufushandayani78@gmail.com², herdiansyayogi@gmail.com³,

dosen03377@unpam.ac.id⁴

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting yang sering terabaikan dalam dunia pendidikan, padahal kondisi psikologis memiliki pengaruh langsung terhadap kesiapan siswa menghadapi dunia kerja termasuk di SMKN 1 Kota Serang, dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dampak era digital yang memicu stres, kecemasan, hingga rendahnya rasa percaya diri. Kondisi tersebut semakin diperparah dengan minimnya pembekalan soft skills di sekolah, sehingga lulusan sering kali belum siap bersaing dalam dunia kerja yang penuh tantangan. Melihat permasalahan tersebut, program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus membekali siswa dengan keterampilan kesiapan kerja melalui kegiatan edukasi, workshop, dan simulasi praktis. Kegiatan mencakup seminar mental health awareness, pelatihan manajemen stres dan emosi, praktik mindfulness, serta pembekalan soft skills seperti komunikasi efektif, kerja sama tim, dan simulasi wawancara kerja. Selain itu, program ini juga memanfaatkan media digital berupa modul, video, dan infografis agar materi dapat diakses secara berkelanjutan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental, menumbuhkan kepercayaan diri, serta memperkuat keterampilan non- akademik mereka. Guru memperoleh tambahan metode pendampingan, sementara sekolah memperkuat peran sebagai institusi yang peduli pada kesehatan mental siswa. Secara lebih luas, program ini berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya poin 3 (kesehatan), poin 4 (pendidikan berkualitas), dan poin 8 (pekerjaan layak). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu mencetak generasi muda yang sehat mental, resilien, serta siap menghadapi persaingan global.

Kata Kunci : Edukasi, Mental Health, Kesiapan Kerja

ABSTRACT

Adolescent mental health is a crucial aspect that is often overlooked in the education system, despite its direct impact on students' readiness to face the workforce. High school students,

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagirism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

including those at SMKN 1 Kota Serang, are confronted with academic pressure, social demands, and the challenges of the digital era, which can lead to stress, anxiety, and low self-confidence. This situation is further exacerbated by the lack of soft skills training in schools, resulting in graduates who are often unprepared to compete in a demanding job market. In response to these issues, this program aims to improve mental health literacy and equip students with essential employability skills through a series of educational activities, workshops, and practical simulations. The activities include mental health awareness seminars, stress and emotional management training, mindfulness practice, and soft skills development such as effective communication, teamwork, and job interview simulations. The program also utilizes digital media-modules, videos, and infographics-to ensure continuous access to the materials. This initiative is expected to enhance students' understanding of mental health, foster self-confidence, and strengthen their non-academic competencies. Teachers will gain additional mentoring methods, while schools can reinforce their role as institutions that care for students' mental well-being. On a broader scale, the program contributes to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal 3 (good health and well-being), Goal 4 (quality education), and Goal 8 (decent work and economic growth). Ultimately, the program aspires to nurture a mentally healthy, resilient young generation that is prepared to thrive in a globalized world.

Keywords : Education, Mental Health, Work Readiness

PENDAHULUAN

Mengelola stres dan menumbuhkan rasa percaya diri merupakan dua aspek penting dalam membangun kesiapan kerja bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Di era modern yang penuh tekanan akademik dan sosial, kemampuan untuk menjaga keseimbangan mental menjadi pondasi utama dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang kompetitif. Siswa yang mampu mengelola stres dengan baik akan lebih fokus, adaptif, dan produktif, sedangkan rasa percaya diri yang kuat membantu mereka mengambil keputusan, berkomunikasi efektif, serta berani menghadapi situasi baru. Sebaliknya, kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat menyebabkan munculnya kecemasan, stres berlebihan, hingga rendahnya motivasi dan semangat belajar.

Pada kenyataannya, banyak siswa SMK yang menghadapi berbagai tekanan baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun sosial, yang berdampak pada kondisi mental mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), sekitar 15,5% remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental ringan hingga berat, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan potensi diri dan mengurangi motivasi belajar serta kesiapan menghadapi dunia kerja.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang berperan penting dalam membentuk kesiapan mental dan motivasi siswa. Namun, berdasarkan hasil wawancara awal dengan pihak SMKN 1 Kota Serang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menghadapi tantangan akademik dan dunia kerja. Banyak dari mereka yang merasa cemas terhadap masa depan, kurang percaya diri, serta belum mampu mengelola tekanan dengan baik.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya peningkatan kesadaran (awareness) akan pentingnya kesehatan mental melalui kegiatan edukatif yang menarik dan interaktif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hidayat & Nuraini, 2020), yang menyatakan bahwa edukasi mengenai mental health awareness dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda gangguan psikologis sejak dini dan mengembangkan strategi koping yang sehat.

Sebagai bentuk kontribusi nyata terhadap permasalahan tersebut, dosen dan mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pamulang Serang melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertema "Edukasi Mental Health Awareness sebagai Motivasi untuk Meningkatkan Kesiapan Kerja Siswa SMKN 1 Kota Serang." Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan motivasi kerja sejak dini.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, para siswa diharapkan mampu mengembangkan diri secara optimal dan siap menghadapi dunia kerja yang penuh tantangan dan dinamika.

METODE

Dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul Edukasi Mental Health Awareness sebagai Motivasi untuk Meningkatkan Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Kota Serang menggunakan pendekatan langsung kepada siswa melalui interaksi tatap muka dan aktivitas partisipatif. Pendekatan ini dipilih agar pesan dan materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami serta berdampak langsung terhadap perubahan sikap dan motivasi siswa. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan: Identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi, dan koordinasi dengan pihak sekolah.
2. Pelaksanaan: Edukasi melalui seminar interaktif, penyampaian materi tentang kesehatan mental, latihan manajemen stres, dan *ice breaking* untuk membangun suasana positif.
3. Evaluasi: Observasi dan pengisian lembar refleksi siswa untuk menilai peningkatan pemahaman serta motivasi setelah kegiatan

Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah Siswa SMKN 1 Kota Serang, Khususnya kelas XI dan XII yang sedang atau akan memasuki masa Praktik Kerja Lapangan (PKL). Kelompok siswa ini dipilih karena berada pada tahap transisi penting yang memerlukan kesiapan mental, emosional, dan motivasi yang kuat. Selain itu, kegiatan ini juga menyasar siswa yang menunjukkan gejala kurang percaya diri, kecemasan berlebih, atau stres dalam menghadapi tuntutan dunia kerja. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) turut dilibatkan sebagai pendamping agar program ini dapat berkelanjutan dan memberikan dampak positif jangka panjang di lingkungan sekolah. Dengan sasaran tersebut, diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran dan kesiapan mental siswa secara nyata dan menyeluruh.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : SMK Negeri 1 Kota Serang Jl. Kh. A Fatah Hasan No.88
Serang, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten

Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Selasa, 14 Oktober 2025.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan akan disajikan melalui penjelasan dibawah ini :

1. Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dimaksudkan untuk menilai kelayakan dan kesiapan lokasi yang akan digunakan dalam pelaksanaan program Edukasi Mental Health Awareness di SMK Negeri 1 Kota Serang. Dengan melakukan pengamatan langsung terhadap kondisi fisik ruangan, fasilitas pendukung, kenyamanan lingkungan, serta aksesibilitas lokasi kegiatan.

2. Persiapan Sarana dan Prasarana

Kegiatan ini dimaksudkan untuk memastikan kelayakan ruang kegiatan di SMK Negeri 1 Kota Serang agar pelaksanaan Edukasi Mental Health Awareness berjalan lancar. Panitia memeriksa ketersediaan kursi, meja, proyektor, pengeras suara, pencahayaan, dan ventilasi ruangan. Selain itu, disiapkan pula perlengkapan pendukung seperti banner kegiatan, daftar hadir, alat tulis, serta konsumsi bagi peserta. Semua fasilitas diperiksa terlebih dahulu untuk memastikan kegiatan berlangsung nyaman, aman, dan kondusif.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Setelah melakukan survey dan persiapan sarana dan prasarana maka pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh pengusul beserta anggota dan beberapa mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan adalah berupa penyuluhan dalam bentuk pertemuan secara langsung dan pembagian bingkisan yang bertempat SMK Negeri 1 Kota Serang Jl. Kh. A Fatah Hasan No.88 Serang, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten.

4. Materi Pembinaan dan Penyuluhan Kegiatan

Kegiatan Edukasi Mental Health Awareness sebagai Motivasi untuk Meningkatkan Kesiapan Kerja Siswa dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Serang. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh panitia dan sambutan dari pihak sekolah, dilanjutkan dengan penyampaian materi utama mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta kaitannya dengan kesiapan menghadapi dunia kerja. Setelah sesi penyampaian materi, peserta diajak berdiskusi dan mengikuti sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman. Selain itu, diberikan pula aktivitas interaktif seperti sharing pengalaman dan latihan motivasi agar siswa lebih percaya diri serta mampu mengelola stres menjelang dunia kerja. Kegiatan ditutup dengan refleksi singkat, dokumentasi bersama seluruh peserta serta panitia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM (pengabdian kepada masyarakat) ini dilaksanaka tanggal 14 Oktober 2025. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 35 siswa kelas XII beserta guru penamping dari SMKN 1 KOTA SERANG. Kegiatan ini berupa sosialisasi yang berfokus pada Pentingnya kesehatan mental

dikalangan remaja. Berdasarkan hasil sosialisasi langsung serta melakukan Tanya jawab kepada para peserta selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Respons dan Partisipasi Peserta

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta dan keterlibatan aktif mereka dalam diskusi. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka belum pernah mendapatkan edukasi langsung mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satu siswa bernama Syifa, misalnya, menanyakan cara mengatasi kecemasan saat wawancara kerja. Hal ini menjadi bukti bahwa peserta mulai memahami relevansi antara kondisi psikologis dan kesiapan kerja. Selain itu, pihak sekolah juga memberikan tanggapan positif. Guru Bimbingan Konseling (BK) menyatakan bahwa kegiatan seperti ini sangat bermanfaat karena membuka ruang dialog antara siswa dan pengajar mengenai permasalahan mental yang selama ini jarang dibicarakan secara terbuka di lingkungan sekolah.

2. Peningkatan Pemahaman dan Perubahan Sikap

Berdasarkan hasil evaluasi dan lembar refleksi yang diisi oleh peserta, diperoleh data bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Sebelum kegiatan, banyak dari mereka menganggap stres atau kecemasan sebagai hal biasa tanpa mengetahui dampak jangka panjangnya terhadap kinerja dan motivasi. Setelah mengikuti edukasi ini, siswa mampu:

- a. Mengenali gejala stres dan tekanan emosional secara lebih dini.
- b. Memahami pentingnya keseimbangan antara akademik, sosial, dan kesehatan psikologis
- c. Menyadari bahwa kesiapan kerja mencakup aspek teknis dan emosional.
- d. Menumbuhkan semangat untuk terus memperbaiki diri dan menjaga kesehatan mental

Pendekatan yang digunakan, yaitu experiential learning melalui refleksi dan diskusi kelompok, terbukti efektif karena siswa dapat belajar dari pengalaman diri sendiri maupun teman sebayanya. Proses ini menumbuhkan empati, keterbukaan, serta kepercayaan diri dalam mengungkapkan perasaan dan pendapat.

3. Dampak Terhadap Kesiapan Kerja

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun mental positif yang menjadi dasar kesiapan kerja. Siswa mulai memahami bahwa keberhasilan di dunia kerja tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis (hard skills), tetapi juga pada pengendalian emosi, komunikasi efektif, dan kemampuan bekerja dalam tim (soft skills). Beberapa siswa mengungkapkan motivasi baru untuk mempersiapkan diri lebih baik menghadapi dunia kerja melalui latihan wawancara, peningkatan keterampilan, dan menjaga keseimbangan hidup. Selain itu, guru mendapatkan tambahan wawasan tentang pentingnya dukungan psikologis bagi siswa. Mereka berencana mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan mental dalam kegiatan pembinaan karakter dan layanan BK di sekolah.

4. Evaluasi dan Keberlanjutan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 90% peserta merasa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mereka. Mayoritas siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih termotivasi dan memiliki strategi baru dalam mengelola stres serta membangun kepercayaan diri. Pihak sekolah juga berharap kerja sama ini dapat dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan rutin

atau pelatihan lanjutan. Universitas Pamulang menanggapi hal ini dengan rencana untuk membuat modul digital sederhana yang bisa digunakan guru dan siswa sebagai panduan self-care mental di sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga oleh pihak sekolah dan mahasiswa pelaksana. Siswa menjadi lebih sadar pentingnya kesehatan mental, guru memperoleh referensi baru dalam pembinaan karakter, dan mahasiswa mendapatkan pengalaman praktis dalam penerapan ilmu manajemen serta komunikasi publik dalam masyarakat.

5. Analisis Dampak Sosial dan Akademik

Secara sosial, kegiatan ini membentuk lingkungan sekolah yang lebih suportif dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Para siswa kini lebih berani untuk berbicara tentang perasaan dan tekanan yang mereka alami, sehingga menciptakan budaya saling peduli di antara teman sebaya. Secara akademik, kegiatan ini menumbuhkan motivasi belajar yang lebih tinggi karena siswa merasa lebih fokus dan memiliki semangat baru dalam meraih cita-cita. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran mental health berpengaruh langsung terhadap performa belajar dan kesiapan karier.



KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Edukasi *Mental Health Awareness* sebagai Motivasi untuk Meningkatkan Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Kota Serang” telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan hasil positif bagi seluruh pihak yang terlibat. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh pemahaman baru tentang pentingnya kesehatan mental sebagai pondasi kesiapan kerja, serta mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Peningkatan pemahaman tersebut tercermin dari antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Siswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri, lebih percaya diri, dan lebih termotivasi dalam menghadapi masa depan. Edukasi ini juga membantu mereka memahami bahwa kesiapan kerja tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis, tetapi juga pada keseimbangan emosional, pengendalian stres, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja.

Selain berdampak pada siswa, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pihak sekolah dan universitas. Guru memperoleh wawasan tambahan dalam melakukan pendampingan psikologis terhadap siswa, sedangkan mahasiswa pelaksana mendapatkan pengalaman nyata dalam penerapan ilmu dan pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan sinergi antara dunia pendidikan tinggi dan pendidikan menengah dalam membentuk generasi muda yang sehat mental, tangguh, dan siap bersaing di dunia kerja global.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2020). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145-156.
- Aulia, R., & Santoso, D. (2021). Pengaruh Kesadaran Kesehatan Mental terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(1), 34-42.
- Gunawan, I. (2021). Kesiapan Kerja Siswa SMK Ditinjau dari Aspek Psikologis dan Lingkungan Belajar. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 9(1), 55-67.
- Hidayah, N., & Puspitasari, M. (2020). Peningkatan Kesiapan Kerja Siswa melalui Pelatihan Soft Skill dan Penguatan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi*, 5(3), 215-226.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Panduan Kesehatan Mental di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lestari, A. P., & Nurhaliza, R. (2022). Hubungan Antara Self-Awareness dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 101-113.
- Prawitasari, J. E. (2020). *Psikologi Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmawati, S., & Hidayat, M. (2022). Pengaruh *Mental Health Awareness* terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(3), 201-213.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, F., & Pratama, H. (2021). Pentingnya Penguatan *Mental Health Awareness* dalam Pendidikan Vokasional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 89-99.
- Triana, H., & Yofi, Y. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Omnitech Global Indonesia. *Jurnal Ilmiah Swara Manajemen*, 1(2), 113-124. <https://doi.org/10.32493/jism.v1i2.25615>
- Universitas Pamulang. (2025). *Panduan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Tangerang Selatan: LPPM Universitas Pamulang*.
- Wahyuni, D., & Setiawan, R. (2022). Strategi Pengembangan Kesiapan Kerja Siswa SMK melalui Peningkatan Mental dan *Soft Skills*. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 10(2), 145-158.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Retrieved from <https://www.who.int>