

MIND AND HEART MATTERS: SAATNYA KENALI DAN KENDALIKAN DIRI

Selly Dwining Maulidina, Ririn Ida Royana, Mita Widyaningrum, Fani Oktaviani Agustin,
Ainu Lailla Syawa, Muhammad Daffa Ramadhani
Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202210515166@mhs.ubahrajaya.ac.id, 202210515006@mhs.ubahrajaya.ac.id,
202210515025@mhs.ubahrajaya.ac.id, 202210515010@mhs.ubahrajaya.ac.id,
202210515163@mhs.ubahrajaya.ac.id, 202210515159@mhs.ubahrajaya.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti kesulitan mengenali dan mengelola emosi, rendahnya pengendalian diri, serta lemahnya konsep diri dan integritas. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan perilaku siswa di lingkungan sekolah. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil program pengabdian masyarakat melalui KKN Berdampak di Sekolah bertajuk "*Mind and Heart Matters: Saatnya Kenali dan Kendalikan Diri*" yang berfokus pada penguatan pengenalan emosi, goal setting, integritas, dan konsep diri pada siswa sekolah menengah. Metode yang digunakan adalah pendekatan psikoedukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, permainan edukatif, serta latihan penetapan tujuan pribadi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengekspresikan emosi, memiliki kesadaran awal terhadap tujuan hidup, memahami pentingnya integritas, serta mulai membangun konsep diri yang lebih positif. Selain itu, kegiatan reflektif mengungkap adanya permasalahan psikologis yang dialami siswa, seperti stres akademik, kecemasan, kesepian, dan pengalaman bullying, sehingga program ini juga berfungsi sebagai asesmen awal nonformal. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis KKN dapat memberikan kontribusi positif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Remaja, Kesehatan Mental, Pengenalan Emosi, Goal Setting, Integritas, Konsep Diri, Psikoedukasi, KKN Berdampak

Abstrack

Adolescence is a developmental period vulnerable to various psychological challenges, such as difficulty recognizing and managing emotions, low self-control, and weak self-concept and integrity. These conditions can impact students' psychological well-being and behavior in the school environment. This article aims to describe the implementation and results of a community service program through Impactful Community Service Program (KKN) in Schools entitled "Mind and Heart Matters: Time to Recognize and Control Yourself," which focused on strengthening emotional recognition, goal setting, integrity, and self-concept in high school students. The method used was a participatory psychoeducational approach through interactive lectures, group discussions, self-reflection, educational games, and personal goal-setting exercises.

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 523

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



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

The results showed that students became better able to recognize and express emotions, developed an initial awareness of life goals, understood the importance of integrity, and began to develop a more positive self-concept. Furthermore, the reflective activities revealed psychological issues experienced by students, such as academic stress, anxiety, loneliness, and bullying experiences, thus serving as an informal initial assessment. Overall, this program demonstrates that KKN-based psychoeducational interventions can make a positive contribution to supporting the psychological well-being and character development of adolescents in the school environment.

Keywords : *Adolescents, Mental Health, Emotional Recognition, Goal Setting, Integrity, Self-Concept, Psychoeducation, Impactful KKN*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang cukup besar, baik dari segi fisik, cara berpikir, maupun perkembangan emosi dan hubungan sosial. Remaja mulai mencari dan membangun jati diri, belajar berpikir secara lebih abstrak, serta berusaha memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Namun, dalam proses tersebut, tidak sedikit remaja yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, mengambil keputusan secara bijak, dan mengendalikan perilaku. Kondisi ini dapat memicu munculnya perilaku yang kurang adaptif, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari. Tekanan akademik, tuntutan dari lingkungan sosial, serta pengaruh penggunaan media digital yang semakin intens turut meningkatkan risiko munculnya permasalahan emosional pada remaja. Ketika remaja belum mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik, hal tersebut dapat berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan aspek psikologis pada remaja menjadi hal yang sangat penting dalam dunia pendidikan, mengingat pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesehatan mental siswa sebagai bagian dari upaya membangun sumber daya manusia yang berkualitas (Santrock, 2019).

Secara global, kesehatan mental remaja menjadi isu krusial seiring meningkatnya jumlah remaja usia sekolah yang mengalami permasalahan emosional dan perilaku. Lembaga kesehatan dunia menegaskan bahwa gangguan mental pada kelompok remaja menyumbang beban penyakit yang besar secara global. Di Indonesia, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa siswa sekolah menengah memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademik, kecemasan dalam interaksi sosial, serta hambatan dalam mengelola emosi. Sayangnya, kondisi-kondisi tersebut kerap tidak teridentifikasi sejak awal akibat rendahnya tingkat literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Minimnya ruang untuk refleksi diri dan pembelajaran psikologis membuat siswa belum memiliki kemampuan dasar untuk memahami dan mengenali keadaan emosionalnya sendiri. Padahal, pengenalan emosi merupakan fondasi utama dalam pengelolaan emosi yang sehat dan adaptif. Apabila tidak ditangani melalui intervensi yang tepat, permasalahan psikologis pada masa remaja berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap pembentukan kepribadian dan kemampuan sosial individu. Oleh sebab itu, sekolah memiliki peran strategis sebagai wadah pelaksanaan upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja (WHO, 2025).

Salah satu aspek penting dalam kesehatan mental remaja adalah kemampuan mengenali emosi, yang merupakan bagian utama dari kecerdasan emosional. Remaja yang memiliki pemahaman emosi yang baik umumnya lebih mampu mengelola stres secara efektif, menjalin

hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan secara rasional. Sejumlah studi mengindikasikan bahwa rendahnya kemampuan mengenali emosi berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif, munculnya konflik sosial, dan lemahnya pengendalian diri pada remaja. Dalam lingkungan sekolah, kondisi tersebut dapat berdampak pada suasana belajar serta capaian akademik siswa. Meskipun demikian, sistem pendidikan formal masih lebih berfokus pada pengembangan aspek kognitif, sementara pembinaan keterampilan emosional belum memperoleh perhatian yang memadai. Dampaknya, siswa kurang memiliki bekal untuk menghadapi berbagai tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendidikan yang menekankan pada pengenalan dan pengelolaan emosi menjadi sangat penting untuk membantu siswa memahami dirinya dan berperilaku secara adaptif, selaras dengan penguatan pendidikan karakter yang menempatkan ranah afektif sebagai dasar perkembangan peserta didik (Brackett et al., 2011).

Selain kemampuan mengelola emosi, keterampilan menetapkan tujuan atau *goal setting* juga penting untuk mendukung motivasi belajar dan pengendalian diri siswa. Dengan memiliki tujuan yang jelas, siswa bisa lebih fokus, termotivasi, dan berkomitmen dalam mencapai target akademik maupun personal. Siswa yang sudah terbiasa merencanakan tujuannya cenderung lebih disiplin dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan siswa yang belum punya arah. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki tujuan mudah terpengaruh hal-hal negatif di sekitarnya dan kehilangan kontrol atas perilakunya. Karena masa remaja merupakan fase mencari jati diri, kemampuan menetapkan tujuan perlu terus dilatih dan dibimbing secara sistematis. Oleh sebab itu, menerapkan *goal setting* dalam kegiatan belajar di sekolah bisa menjadi cara efektif untuk membangun kontrol diri sekaligus mempersiapkan remaja menghadapi masa depan (Locke & Latham, 2002).

Nilai integritas juga menjadi bagian penting dalam membentuk karakter remaja. Integritas berarti kesesuaian antara nilai, sikap, dan perilaku, yang terlihat dari kejujuran, tanggung jawab, dan komitmen terhadap aturan. Dalam pendidikan, masih banyak kasus pelanggaran seperti menyontek atau ketidakjujuran, yang menunjukkan bahwa penguatan integritas perlu mendapat perhatian serius. Rendahnya integritas tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga perkembangan karakter jangka panjang. Oleh karena itu, menanamkan nilai integritas sejak dini sangat penting. Sekolah bisa membantu melalui pembelajaran yang kontekstual, memberi contoh nyata, dan membiasakan perilaku positif. Selain itu, penguatan integritas juga mendukung kemampuan kontrol diri dan pengambilan keputusan yang tepat pada remaja (Lickona, 2013; Nucci, L. P., Narvaez, D., & Krettenauer, 2014).

Perkembangan konsep diri juga sangat penting bagi remaja. Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri, termasuk kemampuan, nilai, dan identitas pribadi. Pada masa remaja, konsep diri terus berkembang dan dipengaruhi lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan sekolah. Konsep diri yang positif berkaitan dengan rasa percaya diri, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan beradaptasi sosial. Sebaliknya, konsep diri negatif bisa memicu kecemasan, perilaku menarik diri, dan rendahnya motivasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan konsep diri rendah sering kesulitan mengelola emosi dan merencanakan tujuan hidup. Maka dari itu, intervensi untuk memperkuat konsep diri positif penting dilakukan agar siswa bisa mengenali potensi diri dan memiliki pandangan yang lebih sehat tentang dirinya (Harter, 2012; Marsh, H. W., & Craven, 2006).

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang menjadi bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, dengan tujuan memberi kontribusi langsung pada masyarakat. Dalam konteks pendidikan, pelaksanaan KKN di sekolah bisa menjadi media efektif untuk memberikan edukasi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Rahayu et al., 2022; Widiyanto et al., 2021). Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan yang menyampaikan materi pengembangan diri dengan cara komunikatif, kontekstual, dan mudah dipahami. KKN yang fokus pada aspek psikologis remaja bisa membantu mengatasi keterbatasan layanan bimbingan dan

konseling di sekolah. Melalui kegiatan yang terstruktur, siswa memiliki ruang untuk refleksi diri dan memperkuat keterampilan psikologis dasar yang bermanfaat bagi perkembangan mereka (Santrock, 2019). Dengan demikian, memasukkan isu kesehatan mental dan pembentukan karakter ke dalam program KKN menjadi langkah strategis untuk mendukung pendidikan yang lebih menyeluruh (Prayitno, B. A., & Sari, 2020).

Berdasarkan berbagai permasalahan dan hasil kajian yang telah diuraikan sebelumnya, diperlukan suatu program edukatif yang dirancang secara terpadu dengan menggabungkan aspek pengenalan emosi, *goal setting*, integritas, dan konsep diri dalam satu rangkaian kegiatan yang saling berkesinambungan. Program “Mind and Heart Matters: Saatnya Kenali dan Kendalikan Diri” disusun sebagai bentuk pengabdian masyarakat melalui kegiatan KKN Berdampak di Sekolah untuk menjawab kebutuhan tersebut. Program ini bertujuan membantu siswa agar lebih mampu memahami kondisi emosional yang dialami, memiliki tujuan hidup yang positif dan terarah, serta menumbuhkan nilai integritas dan konsep diri yang sehat. Melalui pendekatan psikologi terapan yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan, program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku. Oleh karena itu, pelaksanaan program ini dinilai relevan dan penting sebagai upaya pencegahan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter remaja di lingkungan sekolah, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pendidikan yang berorientasi pada kesehatan mental dan penguatan karakter (Santrock, 2019).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program KKN Berdampak di Sekolah dengan sasaran siswa tingkat sekolah menengah. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif, sehingga siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Perencanaan
Tim KKN melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa serta menentukan waktu dan bentuk kegiatan. Materi disusun berdasarkan pendekatan psikologi perkembangan remaja yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.
2. Pelaksanaan
Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan singkat yang mencakup tiga materi utama, yaitu:
 - a) Mengenal Emosi dan *Goal Setting*,
 - b) Integritas dan *Konsep Diri*.Metode yang digunakan antara lain ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, studi kasus sederhana, serta latihan penetapan tujuan pribadi.
3. Evaluasi
Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi siswa, tanya jawab, serta refleksi singkat di akhir kegiatan untuk mengetahui pemahaman dan respons siswa terhadap materi yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui KKN Berdampak di Sekolah bertajuk “Mind and Heart Matters: Saatnya Kenali dan Kendalikan Diri” dilakukan dengan pendekatan psikoedukasi yang bersifat partisipatif dan aplikatif. Kegiatan dirancang tidak hanya untuk menyampaikan materi secara teoritis, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif melalui games, ice breaking, diskusi, dan sesi tanya jawab. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana

belajar yang aman, menyenangkan, serta mendorong keterbukaan siswa dalam mengekspresikan diri.



Mengenal Emosi dan Goal Setting dilaksanakan pada minggu pertama pelaksanaan KKN di sekolah. Pada sesi awal, fasilitator menyampaikan psikoedukasi mengenai pengertian emosi, jenis-jenis emosi dasar, serta pentingnya mengenali emosi sebagai langkah awal pengendalian diri. Siswa diajak memahami bahwa semua emosi bersifat wajar dan memiliki fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari, baik emosi positif maupun negatif. Untuk membangun suasana yang kondusif, kegiatan diawali dengan ice breaking membangun ide spontan dan kepercayaan diri. Dalam kegiatan ini, fasilitator menunjuk 2-3 siswa secara acak untuk bercerita singkat maksimal 20 detik berdasarkan satu kata emosi yang disebutkan, seperti *bahagia*, *teman*, atau *ujian*. Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan ini membantu siswa lebih berani berbicara di depan teman-temannya, melatih spontanitas, serta meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, siswa mulai menyadari bahwa setiap kata emosi memiliki makna dan pengalaman personal yang berbeda bagi setiap individu.

Selanjutnya, fasilitator melaksanakan kegiatan cerita emosi pribadi. Siswa diminta menuliskan pengalaman emosi yang mereka rasakan selama satu minggu terakhir, kemudian beberapa tulisan dibacakan secara acak oleh fasilitator. Kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sering mengalami emosi seperti cemas, senang, marah, dan lelah, terutama yang berkaitan dengan tugas sekolah dan relasi pertemanan. Melalui diskusi singkat, siswa diajak merefleksikan bagaimana biasanya merespons emosi tersebut dan dampaknya terhadap perilaku. Hasil tulisan siswa menunjukkan temuan penting, yaitu banyak siswa yang mengungkapkan adanya masalah psikologis yang mereka alami, seperti stres akibat tuntutan akademik, kecemasan menghadapi ujian dan penilaian sosial, perasaan kesepian, konflik keluarga, hingga pengalaman bullying dari teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa menyimpan beban emosional yang tidak selalu terlihat dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Dengan dibacakannya beberapa cerita secara anonim, siswa lain menjadi lebih empatik dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan emosional.

Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengenalan emosi, tetapi juga menjadi ruang aman (*safe space*) bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam. Tulisan-tulisan emosi tersebut menjadi bahan awal untuk kegiatan sharing dan konseling

sederhana bersama siswa, baik secara kelompok maupun individu, dengan pendampingan mahasiswa KKN dan guru terkait. Melalui proses ini, siswa mendapatkan validasi emosional dan dukungan psikologis awal yang membantu mereka merasa lebih dipahami dan diterima. Permainan kartu emosi semakin memperkuat pemahaman siswa mengenai ekspresi emosi secara nonverbal. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok dan diminta menebak emosi yang diperagakan oleh anggota kelompoknya. Diskusi setelah permainan menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengaitkan ekspresi emosi dengan pengalaman nyata yang mereka rasakan sehari-hari. Games ini terbukti efektif meningkatkan keterlibatan siswa, melatih kerja sama kelompok, serta membantu siswa mengenali ekspresi emosi secara nonverbal. Diskusi setelah permainan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih peka terhadap perasaan orang lain dan memahami pentingnya membaca situasi emosional dalam interaksi sosial. Hal ini menandakan peningkatan kesadaran emosional dan sensitivitas sosial siswa terhadap kondisi emosional orang lain.

Goal setting disampaikan setelah siswa memiliki pemahaman dasar mengenai emosi. Fasilitator menjelaskan pentingnya memiliki tujuan hidup sebagai arah dalam bertindak dan mengambil keputusan. Pada sesi *Workshop Goal Setting for My Future*, siswa menuliskan satu kata yang menggambarkan impian masa depan mereka. Kegiatan ini membantu siswa mengalihkan fokus dari tekanan yang sedang dialami menuju harapan dan tujuan yang ingin dicapai. Hasil tulisan siswa, seperti dokter, sukses, bahagia, dan membanggakan orang tua, menunjukkan bahwa siswa sebenarnya memiliki harapan dan aspirasi yang positif. Diskusi yang dilakukan membantu siswa menyadari bahwa tujuan perlu diiringi dengan usaha, disiplin, dan pengendalian diri.



Materi *Integritas dan Konsep Diri* dilaksanakan pada minggu kedua pelaksanaan KKN di sekolah. Pada sesi ini, fasilitator menjelaskan makna integritas sebagai kesesuaian antara nilai, sikap, dan perilaku, khususnya dalam konteks kehidupan siswa di sekolah. Diskusi kasus sederhana membantu siswa merefleksikan perilaku sehari-hari yang berkaitan dengan kejujuran dan tanggung jawab. Contoh konkret seperti kejujuran saat mengerjakan tugas dan tanggung jawab terhadap aturan sekolah digunakan untuk memudahkan pemahaman siswa.

Untuk memperkuat konsep diri positif, dilakukan ice breaking menulis hal yang dibanggakan dari diri sendiri. Siswa diminta menuliskan kalimat dengan awalan "*Aku bangga karena aku...*" kemudian beberapa siswa secara sukarela membacakan hasil tulisannya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian siswa awalnya merasa ragu dan malu, namun setelah diberikan penguatan oleh fasilitator, mereka mulai berani mengakui kelebihan diri. Kegiatan ini membantu siswa menyadari potensi positif yang selama ini kurang mereka sadari dan

meningkatkan rasa percaya diri. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan temuan yang bermakna, di mana beberapa siswa tidak hanya menuliskan kelebihan sederhana, tetapi juga mengungkapkan bahwa mereka bangga karena berhasil bertahan (*survive*) melewati masa-masa sulit dalam hidupnya, seperti menghadapi tekanan keluarga, kegagalan akademik, perasaan rendah diri, dan pengalaman sosial yang tidak menyenangkan. Pengungkapan ini menjadi momen reflektif yang kuat, baik bagi siswa yang berbagi maupun bagi siswa lain yang mendengarkan.

Kegiatan ini membuka ruang bagi siswa untuk mengakui perjuangan pribadi yang selama ini jarang mendapatkan apresiasi. Fasilitator menegaskan bahwa kemampuan bertahan dan bangkit dari keterpurukan merupakan bentuk kekuatan diri yang penting dalam membangun konsep diri positif. Seperti halnya pada kegiatan cerita emosi, hasil tulisan "*Aku Bangga karena Aku...*" juga dapat dijadikan bahan sharing dan konseling lanjutan. Melalui proses ini, siswa dibantu untuk memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari proses perkembangan diri, bukan sebagai kelemahan. Diskusi dan sesi tanya jawab pada materi integritas dan konsep diri menunjukkan bahwa siswa mulai memahami hubungan antara cara memandang diri sendiri dengan perilaku sehari-hari. Siswa dengan konsep diri positif cenderung lebih berani bersikap jujur, bertanggung jawab, dan konsisten dalam bertindak. Sebaliknya, konsep diri negatif sering kali membuat siswa mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan. Melalui refleksi bersama, siswa diajak menyimpulkan bahwa mengenali kelebihan dan kekurangan diri merupakan langkah penting dalam membangun integritas dan pengendalian diri.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas reflektif dan partisipatif mampu mengungkap kondisi psikologis siswa secara lebih mendalam. Kegiatan *cerita emosi pribadi* dan *aku bangga* berperan penting sebagai alat asesmen awal yang bersifat nonformal untuk mengidentifikasi masalah psikologis yang dialami siswa. Temuan mengenai stres, kecemasan, kesepian, dan bullying menegaskan pentingnya intervensi preventif dan suportif di lingkungan sekolah. Selain meningkatkan pemahaman siswa mengenai emosi, tujuan hidup, integritas, dan konsep diri, program ini juga memberikan ruang awal bagi proses pendampingan psikologis melalui sharing dan konseling sederhana. Dengan dukungan yang tepat, siswa diharapkan mampu mengelola emosinya dengan lebih adaptif, membangun konsep diri yang positif, serta mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja. Program ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berbasis psikologi dapat memberikan dampak nyata dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.

Kesimpulan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang cukup rentan terhadap berbagai masalah psikologis karena adanya perubahan biologis, cara berpikir, serta sosial dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak seharusnya hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga perlu memperhatikan kesehatan mental dan pembentukan karakter siswa.

Pelaksanaan program KKN Berdampak di Sekolah dengan tema "*Mind and Heart Matters: Saatnya Kenali dan Kendalikan Diri*" membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berbasis psikologi yang disusun secara terintegrasi dapat memberikan dampak positif bagi siswa. Melalui kegiatan psikoedukasi, refleksi diri, aktivitas interaktif, dan pendampingan sederhana, siswa mendapatkan ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan, mengenal diri sendiri, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi, merancang tujuan hidup, menanamkan nilai integritas, dan membangun konsep diri yang positif.

Secara keseluruhan, program ini berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis sekaligus pembentukan karakter siswa. Dengan demikian, pengintegrasian isu kesehatan mental dan pengembangan diri dalam kegiatan KKN di sekolah dapat menjadi upaya preventif dan promotif yang relevan untuk mendukung perkembangan remaja secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Lickona, T. (2013). *Education for character: How our schools can teach respect and responsibility* (Rev. ed.). New York: Bantam Books.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Marsh, H. W., & Craven, R. (2006). *Reciprocal effects of self-concept and performance: Self-enhancement processes revisited*. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 83-104). Academic Press.
- Nucci, L. P., Narvaez, D., & Krettenauer, T. (2014). *Handbook of moral and character education* (2nd ed.). Routledge.
- Prayitno, B. A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Program Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Dan Pendidikan*, 6(3), 155-164. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jkmp.2020.663>
- Rahayu, A., Nugroho, A., & Putri, D. (2022). Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai media penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpmi.v4i1.245>
- Santrock, J. W. (2019). *Psikologi perkembangan remaja*. Erlangga.
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int>. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widiyanto, A. A., Dewi, N. K., & Astuti, P. N. (2021). Peran KKN dalam Pemberdayaan Kapasitas Psikologis Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 112-119. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpm.v7i2.801>