

Penyuluhan Psikoedukatif untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Motivasi Akademik Siswa Madrasah Ibtidaiyah

Raudatul Hasanah¹, Ayu Uswatun Khasanah¹, Arini Safitri¹, Desi Erawati¹, Muhammad Hafiz Karimi²

¹ Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

² Madrasah Ibtidaiyah Hidayatul Insan Palangka Raya, Indonesia

e-mail: sanicanhasanah@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa Madrasah Ibtidaiyah mengenai kesehatan mental, pengenalan emosi, serta motivasi akademik. Kegiatan diawali dengan asesmen kebutuhan melalui observasi kelas, wawancara guru, serta identifikasi permasalahan belajar dan emosional yang dialami siswa. Selanjutnya, penyuluhan dilaksanakan dengan metode psikoedukasi partisipatif melalui permainan pemanik, ceramah interaktif, dan media visual untuk memudahkan siswa memahami konsep psikologis yang abstrak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali lebih banyak jenis emosi, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta menerapkan strategi regulasi emosi sederhana seperti teknik pernapasan dan berbagi cerita dengan orang dewasa. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar melalui penyusunan tujuan harian serta kesadaran untuk meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap literasi emosional dan motivasi akademik siswa sehingga berpotensi mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat dan supotif.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Motivasi Akademik; Emosi; Psikoedukasi; Siswa MI

Abstract

This community service activity aimed to improve elementary students' understanding of mental health, emotional awareness, and academic motivation. The program began with a needs assessment through classroom observations, teacher interviews, and identification of learning and emotional challenges experienced by students. The outreach activity was delivered using a participatory psychoeducation approach, incorporating engaging games, interactive lectures, and visual media to simplify psychological concepts. The results showed an improvement in students' ability to identify a wider range of emotions, understand the relationship between thoughts, feelings, and behavior, and apply simple emotional regulation strategies such as breathing techniques and sharing concerns with trusted adults. In addition, students demonstrated increased academic motivation by setting daily learning goals and recognizing the importance of seeking help when facing difficulties. Overall, this activity had a positive impact on students' emotional literacy and academic motivation, supporting the creation of a healthier and more supportive learning environment.

Keywords: Mental Health; Academic Motivation; Emotions; Psychoeducation; Elementary Students

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan motivasi belajar sangat penting untuk pertumbuhan siswa sekolah dasar, terutama selama transisi dari tahap operasional konkret ke tahap operasional formal. Data observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi emosi mereka, menghadapi tekanan akademik, dan mempertahankan dorongan belajar yang konsisten. Menurut (World Health Organization, 2020), ada peningkatan kasus stres akademik pada anak usia sekolah dasar. Organisasi tersebut menekankan pentingnya intervensi preventif di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial anak.

Hasil asesmen kebutuhan yang dilakukan pada siswa kelas tinggi MI menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dan hanya mengenal dua hingga tiga jenis emosi dasar. Selain itu, pendidik melaporkan perilaku mudah cemas saat menghadapi tugas yang sulit, perasaan tidak percaya diri saat diminta maju ke depan kelas, dan perubahan dalam dorongan untuk belajar. Hasil menunjukkan profil sasaran pengabdian yang membutuhkan literasi emosional yang lebih baik dan strategi pembelajaran yang mendukung motivasi intrinsik. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang pentingnya regulasi diri dan motivasi belajar siswa (Lee & Kim, 2022) serta peran aspek emosional dalam meningkatkan dorongan akademik (Hasanah, 2023).

Lingkungan sekolah secara fisik dan sosial memiliki potensi untuk mendukung kegiatan psikoedukasi, seperti suasana kelas yang baik, dukungan wali kelas, dan kesiapan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Potensi ini sangat penting untuk menerapkan program pengabdian yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah sasaran secara langsung.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi dalam konteks kegiatan ini adalah ketidakmampuan siswa dalam mengidentifikasi serta mengelola emosi secara tepat, rendahnya pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental, serta minimnya partisipasi siswa dalam kegiatan akademik sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi emosional siswa melalui pelaksanaan psikoedukasi interaktif, memperkenalkan konsep kesehatan mental secara sederhana dan sesuai dengan tahap perkembangan siswa, serta membantu siswa dalam merumuskan tujuan belajar dan strategi belajar mandiri guna meningkatkan motivasi akademik. Upaya ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan sosial-emosional berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa (Mulyani & Astuti, 2021) dan mendukung perkembangan psikososial anak (Yuliana, 2023).

Kajian literatur menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi berpengaruh besar terhadap keterlibatan akademik dan konsentrasi belajar. (Fitriyani et al., 2020). Terbukti bahwa pembelajaran kesehatan mental di sekolah dapat menurunkan perilaku impulsif siswa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. (Nurhayati et al., 2021). Pembelajaran kesehatan mental di sekolah menurunkan perilaku impulsif siswa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Putri & Kurniawan, 2020). Efektivitas media visual dalam membantu pemahaman konsep psikologis abstrak juga diperkuat oleh penelitian, serta visualisasi ekspresi emosi sebagaimana dijelaskan oleh (Lestari & Pradana, 2022). Selain itu, pendekatan psikoedukasi partisipatif memiliki potensi untuk meningkatkan retensi pelajaran dan sekaligus membuat proses belajar siswa menjadi menyenangkan (Rahmawati & Sari, 2021). Retensi pembelajaran dan peningkatan pemahaman siswa melalui permainan edukatif dan ceramah interaktif turut didukung oleh temuan (Ramadhani et al., 2021), sementara peningkatan kesadaran emosional siswa relevan dengan hasil penelitian (Hapsari & Widodo, 2019).

Dengan demikian, bahwa kegiatan pengabdian yang kami lakukan adalah lanjutan dari penelitian dan praktik psikoedukasi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial-emosional anak. Melalui pendekatan yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan siswa MI, program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental dan motivasi akademik mereka. Pengabdian ini juga dirancang agar mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui aktivitas interaktif yang melibatkan siswa secara langsung. Selain itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model psikoedukasi yang dapat direplikasi oleh pendidik dalam konteks sekolah dasar lainnya.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode psikoedukasi dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan asesmen kebutuhan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur. Observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran di kelas, dinamika emosi siswa, perilaku belajar, kemampuan pengendalian emosi, serta interaksi sosial siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru kelas untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan

siswa, tingkat motivasi belajar, serta pendekatan pembelajaran yang telah diterapkan. Data hasil asesmen digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi.

Tahap selanjutnya adalah pengembangan materi dan media psikoedukasi. Materi disusun dengan memuat contoh situasi belajar di kelas, cara mengekspresikan emosi secara tepat, serta teknik sederhana dalam mengendalikan diri. Penyajian materi disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa Madrasah Ibtidaiyah usia 10–12 tahun dan dikaitkan dengan pengalaman belajar sehari-hari. Pelaksanaan psikoedukasi didukung dengan penggunaan metode interaktif, seperti permainan pemantik (ice breaking), diskusi interaktif, dan latihan reflektif, untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi ketercapaian kegiatan dilakukan menggunakan alat ukur deskriptif-kualitatif, yang meliputi: (1) lembar observasi respons siswa, mencakup perhatian, antusiasme, kemampuan menjawab pertanyaan, dan kesiapan berpartisipasi; (2) evaluasi lisan, berupa pertanyaan terkait pemahaman siswa tentang jenis emosi, strategi regulasi diri, dan tujuan belajar; (3) evaluasi tertulis, berupa pertanyaan mengenai pemahaman siswa terhadap emosi dan tujuan belajar; serta (4) perbandingan perilaku siswa sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi, seperti keberanian bertanya, kemampuan mengidentifikasi perasaan, dan kemampuan menyusun tujuan akademik sederhana.

Keberhasilan kegiatan diukur melalui perubahan pemahaman dan respons belajar siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan kemampuan mengenali berbagai jenis emosi, menyebutkan teknik sederhana pengelolaan emosi, menyusun tujuan belajar harian, serta munculnya sikap belajar yang lebih aktif dan percaya diri.

Kegiatan diawali dengan asesmen kebutuhan, meliputi observasi proses belajar, identifikasi dinamika emosi siswa, serta penilaian perilaku belajar yang muncul di kelas. Observasi dilakukan untuk melihat respons siswa terhadap tugas akademik, kemampuan regulasi emosi, serta interaksi sosial. Selain itu, dilakukan wawancara semi-terstruktur dengan guru kelas untuk memperoleh informasi terkait kesulitan yang dialami siswa, pola motivasi, serta strategi pembelajaran yang selama ini digunakan. Data asesmen inilah yang menjadi dasar penyusunan materi psikoedukasi.

Tahap selanjutnya adalah penyusunan materi dan media edukatif, termasuk gambar ekspresi emosi, contoh situasi belajar, dan teknik regulasi diri sederhana. Materi dirancang agar mudah dipahami siswa usia 10–12 tahun dan relevan dengan kondisi kelas. Penyampaian dilakukan melalui permainan pemantik sebagai ice breaking, ceramah interaktif, diskusi, dan latihan reflektif. Metode ini dipilih karena mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta memudahkan mereka menghubungkan konsep psikologis dengan pengalaman pribadi. Metode penerapan ini memastikan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya informatif, tetapi juga memberikan perubahan perilaku nyata pada siswa, sesuai dengan tujuan utama program psikoedukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian diperoleh melalui Asesmen kebutuhan, wawancara dengan wali kelas, observasi non-partisipasi, dan penyuluhan psikoedukatif diberikan kepada siswa kelas 5 dan 6. Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi emosional dan keinginan siswa untuk belajar. Hasil ini kemudian dianalisis melalui deskripsi naratif, interpretasi perilaku, dan perbandingan dengan hasil penelitian sebelumnya. Deskripsi hasil disajikan melalui uraian, tabel, dan dokumentasi kegiatan untuk memberikan gambaran konkret tentang perubahan yang terjadi.

Interpretasi menjelaskan apa arti perkembangan perilaku siswa setelah penyuluhan, sedangkan hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya mengenal dua hingga tiga emosi dasar dan belum mampu menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi tubuh. Meskipun siswa dapat menyebutkan penyebab suatu emosi, mereka mengalami kesulitan memahami bagaimana emosi dapat memengaruhi cara mereka belajar. Selain itu, asesmen mengungkapkan bahwa motivasi belajar siswa tidak stabil dan sangat dipengaruhi suasana hati mereka aktif ketika berada dalam kondisi positif, tetapi mudah kehilangan semangat

ketika menemui kesulitan. kondisi ini menggambarkan bahwa literasi emosional siswa masih terbatas dan membutuhkan intervensi psikoedukatif yang memadai.



Gambar 1. Pelaksanaan Asesmen Kebutuhan Siswa

Hasil asesmen ini diperkuat dengan wawancara bersama salah satu guru Madrasah Ibtidaiyah menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa cemas ketika diminta mengerjakan tugas sulit atau maju ke depan kelas. Ini memperkuat hasil asesmen. Selain itu, guru menjelaskan bahwa beberapa siswa kurang percaya diri, mudah tersinggung ketika berbeda pendapat, dan jarang mengajukan pertanyaan meskipun mereka tidak memahami materi. Berdasarkan situasi tersebut, pendidik berpendapat bahwa pelatihan kesehatan mental diperlukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang emosi dan keinginan untuk belajar.



Gambar 2. Wawancara Dengan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Hasil observasi kelas menunjukkan dinamika yang beragam dalam belajar. Siswa yang memiliki kontrol emosi yang baik menunjukkan fokus dan kesiapan untuk belajar, sementara siswa yang tidak percaya diri tampak menunduk dan menunggu arahan dari guru. Observasi juga mencatat adanya reaksi emosional spontan seperti kesal ketika melakukan kesalahan, cemas ketika diminta menjawab, atau marah saat terjadi perbedaan pendapat. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi sangat berpengaruh terhadap kesiapan belajar siswa.



Gambar 3. Observasi Proses Belajar Siswa Di Kelas

Penyuluhan untuk siswa kelas 5, penyuluhan ini berfokus pada pengenalan kesehatan mental dan emosi. Kegiatan dimulai dengan memecah suasana agar siswa lebih rileks dan siap untuk materi. Dengan menggunakan foto ekspresi wajah, ceramah interaktif membantu siswa memahami lebih banyak jenis emosi dan memahami situasi yang memengaruhinya. Sesi refleksi memberikan siswa kesempatan untuk menceritakan emosi yang mereka alami dan memahami bagaimana emosi tersebut berdampak pada proses belajar mereka. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang cara menenangkan diri setelah mempelajari teknik regulasi diri seperti teknik pernapasan dan berhenti sejenak sebelum bertindak.



Gambar 4. Penyuluhan Kesehatan Mental Siswa

Penyuluhan yang diberikan kepada siswa kelas 6 berkonsentrasi pada meningkatkan motivasi mereka untuk belajar. Siswa diminta untuk menyebutkan tujuan akademik mereka, tantangan yang sering mereka temui, dan cara mereka dapat mempertahankan semangat belajar. Beberapa siswa mengungkapkan kendala seperti rasa malas, kesulitan memahami materi tertentu, dan kurangnya konsistensi belajar di rumah. Siswa tampak lebih memahami bahwa kebiasaan yang terstruktur dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar, seperti membuat target harian, belajar berpasangan, dan mengulang materi secara bertahap. Respons siswa yang meningkat menunjukkan adanya perubahan sikap positif terhadap proses belajar.



Gambar 5. Penyuluhan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas 6

Untuk memperjelas perubahan pemahaman siswa, ringkasan kondisi sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbandingan Pemahaman Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengenalan Emosi	2-3 emosi dasar	4-5 emosi beserta contoh situasi
Kesehatan Mental	Tidak memahami konsep	Memahami sebagai keseimbangan pikiran dan perasaan
Regulasi Emosi	Tidak memiliki strategi	Menggunakan teknik napas dan bercerita
Motivasi Belajar	Tidak memiliki tujuan	Menyusun target dan mengulang materi
Respons Belajar	Pasif, mudah terdistraksi	Aktif, percaya diri, dan berani bertanya

Peningkatan dalam jumlah emosi yang dapat diidentifikasi menunjukkan perluasan wawasan emosional, dan kemampuan untuk memberikan contoh situasi menunjukkan perkembangan keterampilan reflektif. Kedua interpretasi dari tabel menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi. Pemahaman siswa tentang kesehatan mental juga meningkat, yang tercermin dari kesadaran bahwa bagaimana belajar berdampak pada kesehatan pikiran dan perasaan. Selain itu, penyuluhan menghasilkan perubahan perilaku yang dapat diamati, seperti yang ditunjukkan oleh penggunaan strategi regulasi emosi sederhana. Siswa mulai memiliki kepercayaan diri dan kesadaran untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, yang ditunjukkan oleh respons belajar yang lebih aktif.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa temuan penelitian sebelumnya sejalan dengan kegiatan ini. Menurut penelitian sebelumnya, penggunaan media visual yang efektif meningkatkan kemampuan anak untuk memahami konsep psikologis abstrak. Hasil bahwa pendidikan sosial-emosional dapat meningkatkan keinginan untuk belajar setelah sesi refleksi juga konsisten dengan temuan bahwa pendidikan sosial-emosional dapat meningkatkan keinginan untuk belajar di sekolah. Kegiatan yang menggabungkan elemen emosi, kesehatan mental, dan motivasi belajar adalah sesuatu yang baru, karena sebagian besar kegiatan sebelumnya hanya berfokus pada satu aspek. Akibatnya, kegiatan ini benar-benar mendukung perkembangan sosial-emosional dan kesiapan belajar siswa secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Diskusi hasil menunjukkan bahwa temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penggunaan media visual efektif meningkatkan kemampuan anak memahami konsep psikologis abstrak, sebagaimana ditemukan dalam penelitian terdahulu. Peningkatan motivasi belajar setelah sesi refleksi juga konsisten dengan temuan bahwa pendidikan sosial-emosional dapat memperkuat motivasi akademik. Integrasi aspek emosi, kesehatan mental, dan motivasi belajar dalam satu rangkaian kegiatan memberikan kebaruan tersendiri karena sebagian besar pengabdian sebelumnya hanya berfokus pada salah satu aspek saja. Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung perkembangan sosial-emosional sekaligus kesiapan belajar siswa secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini disampaikan sebagai bagian dari pemenuhan mata kuliah Kapita Selecta dan sebagai bentuk apresiasi kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah dasar serta penyusunan jurnal ini. Saya menyampaikan terima kasih kepada Dr. Desi Erawati, M.Ag. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses pelaksanaan kegiatan dan penulisan jurnal. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Ibu Arini Safitri, M. Psi. selaku Kaprodi Bimbingan konseling islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah atas dukungan yang turut melancarkan kegiatan ini. Selain itu, penghargaan yang tulus saya sampaikan kepada bapak Muhammad Hafidz Karimi, S.Pd. selaku guru di MI Hidayatul Insan yang telah membantu serta memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga dapat berjalan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kerja sama yang diberikan menjadi amal kebaikan dan membawa manfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyani, R., Zainuddin, Z., & Hadi, S. (2020). Pengaruh regulasi emosi terhadap keterlibatan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 115–124.
- Hapsari, N., & Widodo, S. (2019). Pendidikan sosial emosional dan dampaknya terhadap kesadaran emosi siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 45–56.
- Hasanah, R. (2023). Integrasi aspek emosional dalam pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 22–31.

- Lee, J., & Kim, S. (2022). Academic motivation and self-regulation among elementary students. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 145–160.
- Lestari, A., & Pradana, B. (2022). Visualisasi ekspresi emosi untuk meningkatkan pemahaman psikologis anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 4(2), 66–78.
- Mulyani, S., & Astuti, W. (2021). Pembelajaran sosial emosional dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 89–101.
- Nurhayati, S., Aulia, R., & Rahman, F. (2021). Edukasi mental wellbeing untuk menurunkan perilaku impulsif siswa sekolah dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 99–108.
- Putri, L., & Kurniawan, H. (2020). Penggunaan media visual untuk meningkatkan pemahaman konsep psikologis siswa. *Jurnal Media Pembelajaran*, 8(1), 55–63.
- Rahmawati, L., & Sari, D. (2021). Psikoedukasi partisipatif dalam pembelajaran anak. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 44–52.
- Ramadhani, R., Utami, N., & Suryana, T. (2021). Ceramah interaktif dan permainan sederhana untuk meningkatkan retensi materi kesehatan mental siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 30–39.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and well-being of children*. WHO.
- Yuliana, D. (2023). Pendidikan sosial emosional sebagai fondasi motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 12–20