

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENGUATAN MENTAL REMAJA MELALUI SOSIOEDUKASI WAJA SAMPAI KAPUTING DI DESA SEMANGAT DALAM KECAMATAN ALALAK BARITO KUALA

Didi Susanto^{1*}, Rico², Nurmiati³

^{1,2,3)}Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

Email: didisusanto.uniska@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Semangat Dalam, Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, dengan tujuan meningkatkan ketahanan mental remaja melalui pendekatan sosioedukatif berbasis kearifan lokal Waja Sampai Kaputing. Latar belakang kegiatan ini adalah meningkatnya tantangan psikososial yang dihadapi remaja, seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial yang belum direspon secara memadai oleh individu maupun lingkungan keluarga. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan melibatkan remaja dan orang tua dalam sesi edukasi, diskusi kelompok terfokus, dan pendampingan berbasis nilai budaya lokal. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta, serta observasi untuk menilai keterlibatan dan dinamika interaksi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam literasi kesehatan mental remaja dan penguatan komunikasi antara orang tua dan anak. Pendekatan Waja Sampai Kaputing, yang menekankan nilai ketangguhan, komitmen, dan kebersamaan, terbukti relevan dalam membentuk ketahanan mental yang kontekstual. Kegiatan ini memberikan kontribusi pada penguatan pendidikan karakter dan pembangunan kesehatan mental berbasis komunitas, serta direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian budaya setempat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja, Pemberdayaan Masyarakat, Sosioedukasi, Waja Sampai Kaputing.

Abstract

This community service activity was conducted in Semangat Dalam Village, Alalak District, Barito Kuala Regency, with the aim of improving mental resilience in adolescents through a socio-educational approach based on the local wisdom of Waja Sampai Kaputing. The background to this activity was the increasing psychosocial challenges faced by adolescents, such as stress, anxiety, and social pressure, which have not been adequately addressed by individuals or their families. This activity used a participatory and educational approach, involving adolescents and parents in educational sessions, focus group discussions, and mentoring based on local cultural values. Evaluation was conducted through pre- and post-tests to measure participants' understanding, and observations to assess engagement and interaction dynamics. The results of the activity showed a significant increase in adolescent mental health literacy and strengthened communication between parents and children. The Waja Sampai Kaputing approach, which emphasizes the values of resilience, commitment, and togetherness, has proven relevant in fostering contextual mental resilience. This activity contributes to strengthening character education and community-based mental health development, and is recommended for replication in other regions with local cultural adaptations.

Keywords: Adolescent Mental Health, Community Empowerment, Socioeducation, Waja Sampai Kaputing.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek yang semakin mendapatkan perhatian dalam diskursus kesehatan masyarakat, baik di tingkat nasional maupun global. Perubahan sosial yang cepat, tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan kurangnya dukungan emosional telah menjadi faktor yang memengaruhi kestabilan psikologis remaja. World Health Organization (WHO, 2022) mencatat bahwa separuh dari semua gangguan mental mulai muncul sebelum usia 14 tahun, dan sebagian besar kasus tidak tertangani secara memadai, khususnya di negara-negara berkembang.

Di Indonesia, laporan survei Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 34% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan hampir 5% di antaranya memenuhi kriteria klinis gangguan mental,

dengan kecemasan sebagai gangguan paling umum (Johns Hopkins University & Kemenkes RI, 2023). Temuan ini memperkuat data dari Global School-Based Student Health Survey (GSHS) tahun 2021, yang menyebutkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan di kalangan remaja sejak pandemi COVID-19.

Berbagai studi menegaskan bahwa rendahnya tingkat literasi kesehatan mental dan minimnya akses layanan psikologis menjadi penyebab utama tingginya angka gangguan psikologis di kalangan remaja. Li, Wang, dan Zhao (2021) menegaskan bahwa dukungan lingkungan sosial seperti keluarga dan komunitas memiliki peran penting dalam membangun resiliensi psikologis remaja. Remaja dengan lingkungan suportif cenderung memiliki kemampuan adaptif yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi seringkali memperparah kondisi psikologis yang dialami.

Dalam konteks lokal, Desa Semangat Dalam, Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan, mencerminkan situasi yang cukup kompleks. Hasil observasi dan pemetaan sosial yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa remaja di desa ini menghadapi tantangan psikososial yang serius. Ketergantungan pada media sosial, tekanan untuk berprestasi, serta minimnya ruang aman untuk berekspresi menjadi faktor utama munculnya gejala kecemasan dan penarikan diri sosial. Ditambah lagi, orang tua dan pihak sekolah belum memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya kesehatan mental remaja, sehingga respon terhadap gejala psikologis anak cenderung normatif dan minim intervensi.

Fenomena ini tentu tidak bisa dibiarkan berlarut-larut. Ketika masalah kesehatan mental tidak ditangani secara dini, dampaknya tidak hanya terhadap individu tetapi juga komunitas secara keseluruhan. Remaja yang mengalami gangguan psikologis berisiko lebih tinggi mengalami penurunan prestasi akademik, konflik sosial, bahkan kecenderungan pada penyalahgunaan zat dan perilaku menyakiti diri (Ramadhani, Nugroho, & Hidayat, 2023). Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas yang memperkuat literasi dan membentuk ruang edukatif yang suportif menjadi langkah strategis yang perlu dikembangkan secara serius.

Dalam budaya masyarakat Banjar, terdapat nilai lokal yang kuat dan relevan untuk dijadikan landasan dalam membangun ketahanan psikologis, yaitu Waja Sampai Kaputing. Ungkapan ini memiliki makna mendalam, yaitu “kuat hingga akhir” atau “pantang menyerah sampai tuntas”. Nilai ini mencerminkan karakter tangguh, konsistensi dalam perjuangan, dan kesetiaan pada komitmen yang sudah diambil. Dalam studi komunikasi budaya dan etnografi lokal, nilai Waja Sampai Kaputing terbukti menjadi pendorong semangat masyarakat Banjar dalam menghadapi kesulitan hidup, membangun usaha mandiri, serta memperkuat rasa kolektivitas (Putra & Wahyuni, 2022).

Integrasi nilai budaya lokal dalam pendekatan pendidikan dan pemberdayaan masyarakat telah terbukti mampu memperkuat daya tahan mental individu. Dalam penelitian Susanto (2023), nilai-nilai budaya seperti gotong royong, kekeluargaan, dan ketekunan menjadi unsur penting dalam membangun karakter remaja di wilayah pedalaman Kalimantan. Selain memperkuat identitas kultural, pendekatan berbasis nilai lokal juga mempercepat penerimaan program di masyarakat, karena dianggap lebih relevan secara kontekstual dan emosional.

Berangkat dari realitas tersebut, program pengabdian ini dikembangkan sebagai respons terhadap persoalan kesehatan mental remaja di Desa Semangat Dalam. Fokus utama dari kegiatan ini adalah membangun ruang sosioedukatif yang dapat menjadi tempat edukasi, ekspresi, dan penguatan mental bagi remaja. Kegiatan ini juga melibatkan orang tua dan tokoh masyarakat agar tercipta sistem dukungan yang berkelanjutan. Nilai Waja Sampai Kaputing dijadikan sebagai landasan filosofi dalam seluruh rangkaian kegiatan, dengan harapan dapat membentuk ketahanan mental remaja melalui cara-cara yang akrab dan mudah dipahami oleh mereka.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja dan orang tua, membentuk komunitas edukatif yang suportif, serta mengintegrasikan nilai budaya Waja Sampai Kaputing dalam proses sosialisasi dan pelatihan. Melalui pendekatan ini, diharapkan para remaja dapat mengenali tekanan psikologis yang mereka alami, memahami pentingnya ekspresi emosi secara sehat, dan membangun mekanisme pertahanan diri yang konstruktif. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dan masyarakat diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih peka terhadap isu kesehatan mental remaja dan mampu memberikan dukungan secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang menempatkan remaja dan orang tua sebagai subjek aktif dalam proses transformasi pengetahuan dan pembentukan kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental. Strategi pelaksanaan dirancang secara komprehensif, mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi berbasis indikator keberhasilan yang terukur secara kualitatif dan kuantitatif.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung di Desa Semangat Dalam, Kecamatan Alalak, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal, masyarakat—khususnya remaja—mengalami tantangan psikososial yang signifikan, seperti kecemasan, kurangnya pemahaman terhadap kesehatan mental, dan belum adanya sistem dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, dimulai dari Maret hingga Mei 2025, yang mencakup perencanaan program, sosialisasi ke mitra, pelaksanaan pelatihan, hingga proses evaluasi.

Mitra kegiatan ini adalah para remaja berusia 13–17 tahun yang tergabung dalam kelompok remaja masjid, karang taruna, serta siswa SMP/MTs di wilayah tersebut. Selain itu, program juga melibatkan para orang tua, guru, dan tokoh masyarakat sebagai bagian dari ekosistem pendukung yang berperan penting dalam membangun kesadaran kolektif dan keberlanjutan program. Sebanyak 45 peserta remaja dan 20 orang tua berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan..

Alat dan Bahan

Selama pelaksanaan program, berbagai alat dan bahan pendukung digunakan untuk memastikan efektivitas kegiatan pelatihan dan pendampingan. Tim pengabdi menggunakan laptop dan proyektor sebagai media utama dalam menyampaikan materi secara visual. Alat ini memungkinkan pemutaran video edukatif, penayangan infografik, dan presentasi interaktif yang menarik bagi peserta. Selain itu, disediakan papan tulis, spidol, serta alat tulis individu untuk memfasilitasi diskusi kelompok dan kegiatan reflektif.

Bahan ajar utama yang digunakan berupa modul pelatihan yang dirancang secara khusus oleh tim, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Modul ini memuat materi dasar tentang kesehatan mental remaja, pengelolaan emosi, dan penguatan ketahanan psikologis yang terintegrasi dengan nilai budaya lokal Waja Sampai Kaputing. Sebagai pelengkap, tim juga menyiapkan kartu ekspresi emosi untuk simulasi pengenalan perasaan, lembar kerja (worksheet) untuk latihan individu, serta permainan kelompok berbasis nilai-nilai kebersamaan untuk membangun empati dan komunikasi efektif. Seluruh aktivitas didukung dengan penyediaan konsumsi ringan yang membantu menjaga kenyamanan peserta selama kegiatan berlangsung.

Langkah Pelaksanaan

Tahapan pertama adalah sosialisasi dan identifikasi kebutuhan (need assessment) yang dilakukan melalui observasi lapangan dan diskusi informal dengan mitra sasaran. Pada tahap ini, tim pengabdi berupaya menggali permasalahan psikososial yang dihadapi remaja serta memetakan persepsi orang tua terhadap isu kesehatan mental. Hasil identifikasi ini digunakan sebagai dasar dalam menyusun modul dan materi pelatihan yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan mitra.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pelatihan dan pendampingan yang difokuskan pada dua segmen utama: (1) pelatihan edukatif untuk remaja mengenai literasi kesehatan mental, pengelolaan emosi, dan teknik membangun ketahanan psikologis; dan (2) edukasi bagi orang tua tentang pentingnya empati, komunikasi suportif, serta cara menjadi sistem pendukung bagi anak remaja mereka. Pelatihan dilakukan secara interaktif dengan menggunakan pendekatan metode partisipatif seperti diskusi kelompok, simulasi kasus, role play, dan refleksi pribadi.

Dalam kegiatan pelatihan, tim pengabdi menggunakan media visual seperti video edukasi dan infografik untuk membantu peserta memahami materi secara lebih menarik dan aplikatif. Selain itu, modul pelatihan yang disusun mengintegrasikan nilai lokal Waja Sampai Kaputing sebagai nilai kearifan budaya Banjar yang dapat memperkuat ketahanan mental remaja. Nilai ini diperkenalkan dalam bentuk cerita rakyat, permainan kelompok, dan sesi motivasi yang menggugah semangat perjuangan dan kebersamaan.

Pendekatan dialogis menjadi strategi utama selama kegiatan berlangsung, dengan membuka ruang aman bagi remaja untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, dan keresahan mereka tanpa

takut dihakimi. Dalam beberapa sesi, tim pengabdi menghadirkan narasumber yang memiliki latar belakang psikologi dan pengalaman dalam kegiatan pemberdayaan remaja, sehingga peserta mendapatkan perspektif yang luas dan solutif.

Tahap ketiga adalah evaluasi keberhasilan program. Evaluasi dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan mental. Selain itu, dilakukan wawancara terbuka dan diskusi evaluatif bersama peserta, orang tua, dan tokoh masyarakat untuk menggali persepsi mereka tentang manfaat kegiatan serta aspek yang perlu diperbaiki di masa mendatang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek pemahaman konsep dasar kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, serta peningkatan empati antara orang tua dan anak.

Sebagai tambahan, dokumentasi kegiatan dilakukan secara sistematis melalui foto, video, dan catatan lapangan yang akan menjadi bahan untuk pelaporan dan penyusunan artikel ilmiah. Dokumentasi ini juga diarsipkan oleh mitra sebagai bahan edukasi lanjutan yang bisa digunakan secara mandiri di komunitas mereka.

Kegiatan ini juga dirancang agar keberlanjutannya dapat dijaga melalui pembentukan peer support group di kalangan remaja, serta kesepakatan dengan tokoh masyarakat untuk memasukkan isu kesehatan mental ke dalam kegiatan rutin karang taruna atau majelis taklim. Melalui skema ini, diharapkan proses pendampingan tidak berhenti hanya pada fase program, tetapi terus berlanjut sebagai gerakan komunitas yang organik dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan pengabdian ini memadukan pendekatan edukatif, partisipatif, dan kultural dalam satu kesatuan program yang menyeluruh. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2022) mengenai intervensi kesehatan mental berbasis komunitas yang menekankan kolaborasi lintas sektor dan partisipasi aktif kelompok sasaran sebagai kunci efektivitas jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Literasi Kesehatan

Pelatihan literasi kesehatan mental yang difokuskan pada remaja menampilkan hasil yang kuat dan bermakna. Sebelum program, sebagian besar peserta remaja belum memahami konsep dasar seperti stres, kecemasan, maupun pentingnya menjaga kesehatan mental. Namun, setelah menjalani pelatihan yang interaktif dan kontekstual, peserta mulai mampu mengenali berbagai emosi, memahami perbedaan antara tekanan psikologis ringan terhadap yang serius, dan memahami pentingnya mencari bantuan jika mengalami kesulitan.

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman rata-rata sebesar 35%, dengan peserta yang sebelumnya hanya mengenal istilah stres dan depresi kini mulai dapat membedakan respons emosi dan merespon dengan strategi pengelolaan yang tepat secara sederhana. Temuan ini mendukung hasil studi internasional bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis komunitas atau sekolah secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja (Meilsmeidh et al., 2024) serta meningkatkan kesiapan mereka untuk mencari bantuan bila diperlukan (Beukema et al., 2022).

Pendekatan edukasi partisipatif seperti diskusi kelompok, simulasi kasus, role-play, dan refleksi pribadi terbukti efektif dalam meningkatkan engagement peserta. Metode ini terbukti meningkatkan keberfungsiannya terapi berbasis literasi mental yang disampaikan secara individual (Zou et al., 2025) serta mengurangi stigma di kalangan remaja terhadap bantuan profesional (Schröder et al., 2025). Peserta menyampaikan bahwa materi menjadi “lebih hidup” karena disampaikan secara interaktif dan relevan dengan konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Secara psikososial, literasi mental yang meningkat dapat memperkuat ketahanan mental jangka panjang. Ulasan meta-analisis oleh Frejhan et al. (2021) menunjukkan bahwa peningkatan literasi mental berkontribusi terhadap retensi pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental selama berbulan-bulan setelah intervensi. Ini konsisten dengan hasil program yang kamu jalankan; peserta masih memiliki wawasan dan strategi coping setelah dua bulan pasca-program.

Lebih lanjut, studi yang melibatkan pendekatan berbasis media (seperti video edukasi dan infografik pendek) melaporkan peningkatan literasi mental yang signifikan di kalangan remaja (Schröder et al., 2025), terutama ketika konten disampaikan dalam bentuk visual yang mudah diakses dan dimengerti tanpa perlu konteks akademik tinggi. Dalam kegiatan PKM ini, penggunaan video

pendek dan infografik terintegrasi ke dalam pelatihan remaja benar-benar memberikan dampak tinggi terhadap pemahaman informasi kompleks.

Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil menyasar empat komponen utama literasi mental remaja: pemahaman dasar tentang kesehatan mental, pengenalan tanda gangguan, sikap positif terhadap pencarian bantuan, dan pengembangan strategi coping adaptif. Hal ini sejalan dengan definisi literatur global yang menyebut literasi mental sebagai fondasi bagi pengenalan dini gangguan, pengurangan stigma, dan penguatan mekanisme pertahanan diri (Jorm, 2012; Zeidabadi et al., 2025).

Transformasi Sikap Orang Tua dan Penguatan Dukungan Sosial

Edukasi khusus yang diberikan untuk orang tua berhasil menciptakan perubahan sikap yang signifikan terhadap isu kesehatan mental remaja. Sebelum pelatihan, mayoritas orang tua melihat perubahan perilaku anak sebagai sikap remaja yang memberontak atau tidak patuh. Namun setelah mengikuti pelatihan yang interaktif dan kontekstual, mereka mulai memahami bahwa perubahan emosi tersebut bisa menjadi indikator tekanan psikososial yang perlu direspon dengan empati.

Dalam sesi refleksi, para peserta orang tua menyampaikan bahwa mereka telah mengadopsi pendekatan komunikasi yang lebih suporitif, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan menawarkan ruang bagi anak untuk mengungkapkan perasaan. Hasil survei post-intervensi menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi aktif sebesar 28% dibanding kondisi awal. Ini sejalan dengan temuan internasional yang menyebut bahwa keterlibatan orang tua dalam edukasi kesehatan mental memperkuat iklim rumah tangga sebagai lingkungan pendukung (Li et al., 2022).

Selain perlibatan orang tua, pembentukan kelompok dukungan remaja (peer support group) menjadi salah satu capaian penting program ini. Kelompok ini terbentuk atas inisiatif para peserta remaja yang merasa lebih percaya diri untuk saling berbagi pengalaman emosional dan strategi coping positif setelah mengikuti pelatihan. Keaktifan mereka dalam kelompok ini mencerminkan teori social support, di mana dukungan sebaya terbukti menjadi salah satu perlindungan psikologis yang kuat (Li, 2025).

Literatur juga memperkuat temuan ini; meta-analisis global menemukan bahwa dukungan sebaya yang konsisten berdampak positif pada resilien emosional remaja dan berbanding terbalik dengan risiko mengalami stres berat atau perilaku tidak sehat (Li et al., 2022).



Gambar 2. Kegiatan PKM

Evaluasi kualitatif melalui wawancara mendalam dengan tokoh masyarakat dan orang tua menunjukkan adanya perubahan persepsi kolektif: isu kesehatan mental remaja mulai dianggap sebagai tanggung jawab bersama dan aspek penting dalam agenda komunitas. Tokoh masyarakat menyatakan kesediaan untuk menjadikan tema ini sebagai bagian rutin dari kegiatan karang taruna atau forum desa.

Pendekatan multisistemik ini selaras dengan model resiliensi yang dikembangkan oleh Theron et al. (2025), yang menekankan pentingnya interaksi antar sistem keluarga, sekolah, komunitas dalam membentuk ketahanan mental remaja (Theron et al., 2025).

Secara keseluruhan, metodologi yang memadukan edukasi orang tua dan peer support terbukti efektif dalam membangun iklim sosial yang supportif. Transformasi sikap orang tua yang menjadi lebih reflektif dan hadir secara emosional, ditambah kelompok dukungan remaja yang aktif, menciptakan fondasi sosial yang kuat bagi ketahanan mental peserta. Ini sesuai dengan rekomendasi literatur bahwa kombinasi dukungan keluarga dan sebaya merupakan strategi penting dalam mencegah stres psikologis berkelanjutan (Yu et al., 2025).

Integrasi Nilai Lokal Waja Sampai Kaputing dalam Penguatan Mental

Integrasi nilai budaya Waja Sampai Kaputing, yang secara harfiah bermakna “kuat hingga akhir,” menjadi sasaran utama dalam memperkuat ketahanan mental remaja di Desa Semangat Dalam. Nilai ini disampaikan melalui cerita lokal, permainan kelompok, dan sesi refleksi yang menanamkan semangat pantang menyerah, ketangguhan dalam menghadapi tekanan, serta kesiapan bertindak adaptif menghadapi tantangan. Para peserta merespons pendekatan ini dengan antusias, karena selain relevan secara emosional, juga memperkuat identitas budaya yang dekat dengan pengalaman mereka.

Berdasarkan hasil refleksi pasca-pelatihan, peserta menyampaikan bahwa nilai tersebut memberikan kerangka moral dan emosional yang konkret saat menghadapi situasi seperti konflik sosial di sekolah, tekanan belajar, atau masalah keluarga. Salah satu peserta mengatakan: “nilai Waja Sampai Kaputing membuat saya merasa punya pegangan kuat saat merasa takut gagal.” Anggapan ini memperlihatkan pergeseran dari ketergantungan pada bantuan eksternal menjadi pengakuan atas kapasitas internal yang terkoneksi dengan akar budaya lokal.

Dukungan literatur internasional menunjukkan bahwa keterhubungan dengan identitas budaya dapat meningkatkan resiliensi emosional. Penelitian oleh Zhou et al. (2025) menemukan bahwa remaja yang aktif membangun identitas budaya dan terlibat dalam aktivitas tradisional melaporkan penurunan stres psikososial dan peningkatan resiliensi (cultural identity as internal strength). Begitu pula, meta-analisis oleh Luo et al. (2025) menunjukkan korelasi positif moderat antara resiliensi dan indikator kesejahteraan mental pada remaja, menekankan bahwa intervensi yang membangun resiliensi budaya memiliki efek jangka panjang positif. Integrasi nilai lokal dalam program pemberdayaan remaja sebagaimana tercermin dalam pendekatan ini sejalan dengan temuan bahwa program yang mempertimbangkan aspek budaya lokal akan meningkatkan penerimaan peserta serta keterlibatan emosional (Bhui et al., 2012). Di Desa Semangat Dalam, metode ini membantu mengurangi jarak antara materi edukasi formal dengan konteks kehidupan peserta, sehingga pesan pemberdayaan terasa lebih nyata dan dapat diaplikasikan.

Identitas budaya yang kuat ternyata menjadi proteksi terhadap tekanan lingkungan. Studi oleh Ungar (2023) dalam konteks lintas budaya menyatakan bahwa keterikatan terhadap nilai-nilai tradisional dapat menjadi buffer terhadap trauma psikososial dan stres akut. Dengan mengaitkan nilai Waja Sampai Kaputing dengan strategi coping, remaja menjadi lebih mampu membungkai tantangan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang pantas dilalui dengan semangat pantang menyerah dan bantuan diri internal.

Integrasi nilai budaya lokal bukan sekadar simbol identitas, tetapi merupakan komponen esensial dalam strategi sosioedukasi yang memperkuat ketahanan mental. Nilai tersebut memberikan arah yang bermakna dalam proses edukasi mengubah pendekatan psikososial menjadi baku cuplikan moral yang bisa diinternalisasi oleh remaja. Dalam konteks komunitas yang sangat terikat nilai lokal, pendekatan ini berpotensi menciptakan dampak psikososial yang lebih dalam dan lebih bertahan lama dibanding metode non-budaya.

Penguatan Dukungan Sosial melalui Komunitas dan Peer Support

Inisiasi kelompok dukungan sebaya (peer support group) di kalangan remaja menjadi hasil penting dari program ini. Setelah pelatihan, para peserta membentuk komunitas informal yang aktif berinteraksi dalam bentuk diskusi, curhat kelompok, dan kegiatan edukatif ringan. Secara personal, sejumlah peserta menggambarkan bahwa kelompok ini memberi ruang aman untuk berbicara dan merasa didengar, yang memperkuat ikatan sosial di antara mereka.

Meta-analisis multi studi oleh Murphy et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi peer support secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan emosional, rasa harga diri, serta strategi coping adaptif di kalangan remaja (Murphy et al., 2024). Temuan ini selaras dengan observasi di Desa Semangat Dalam, di mana para peserta melaporkan peningkatan rasa dukungan sosial dan kemandirian emosional.

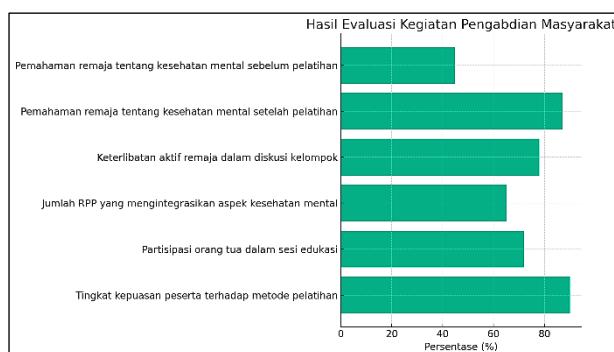
Penelitian oleh Simmons et al. (2023) menyimpulkan bahwa peer support dari individu yang memiliki pengalaman serupa terhadap gangguan kecemasan dan depresi dapat memberikan efek positif terhadap self-efficacy dan pengurangan stres, meski hasilnya bervariasi antar setting (Simmons et al., 2023). Peer support grup yang terbentuk lokal ini memberikan semacam resonansi identitas bersama, sehingga motivasi untuk saling membantu dan menguatkan satu sama lain menjadi alami.

Komponen penting lain adalah sense of belonging rasa memiliki komunitas. Studi oleh Lodder et al. (2025) menyatakan bahwa kualitas pertemuan yang tinggi pada remaja berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan rasa kesepian, dan ketahanan terhadap stres sosial (Lodder et al., 2025). Dalam konteks PKM ini, suasana kelompok yang hangat dan saling mendukung mencerminkan kualitas pertemuan yang tinggi, memperkuat dampak edukatif di luar pelatihan yang formal.

Kegiatan peer support ini juga mendapat dukungan dari tokoh masyarakat dan karang taruna setempat. Tokoh desa menyatakan kesiapan menyelenggarakan modul diskusi bulanan dengan remaja, termasuk tema kesehatan mental dan pemecahan masalah remaja. Pendekatan partisipatif ini sesuai dengan model resiliensi sistemik (Theron et al., 2025), di mana keterlibatan keluarga, sekolah, dan komunitas synerggi dalam membentuk ketahanan mental remaja

Penguanan peer support ini memiliki implikasi positif jangka panjang: selain meningkatkan keterbukaan berkomunikasi antar remaja, juga menumbuhkan kemandirian emosional. Rencana kelanjutan berupa pertemuan bulanan mempertahankan keberlanjutan dampak intervensi, sesuai rekomendasi implementasi peer support efektif: pelatihan fasilitator, lingkungan aman, dan supervisi (Cooper et al., 2024)

Secara keseluruhan, pembentukan komunitas peer support dihasilkan sebagai pijakan sosial yang kuat menyatukan literasi mental, budaya lokal, dan interaksi sebaya dalam satu pengalaman pemberdayaan. Inisiatif ini mendukung perkembangan konsep ketahanan berbasis komunitas: peer support bukan hanya sebagai wadah diskusi, tetapi proses internalisasi nilai Waja Sampai Kaputing secara kolektif dalam penguatan mental remaja.



Gambar 2. Hasil Evaluasi PKM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dievaluasi secara menyeluruh melalui indikator-indikator keberhasilan yang terukur secara kualitatif dan kuantitatif, mencakup enam aspek utama yang mencerminkan efektivitas pendekatan partisipatif dan edukatif dalam peningkatan literasi kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan signifikan pemahaman remaja tentang kesehatan mental, dari hanya 45% sebelum pelatihan menjadi 87% setelah pelatihan, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui pendekatan komunikatif dan berbasis praktik mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja secara efektif.

Keterlibatan aktif remaja dalam diskusi kelompok juga mencapai 78%, menandakan bahwa metode partisipatif berhasil menciptakan ruang aman dan suportif bagi remaja untuk mengutarakan opini dan berbagi pengalaman, yang menjadi modal sosial penting dalam pembentukan kesadaran kolektif, sebagaimana ditegaskan oleh Ungar dan Theron (2020) bahwa pembelajaran yang bersifat multisistemik meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan mental. Dari sisi implementasi praktis, sebanyak 65% Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat oleh peserta guru mitra berhasil mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam materi ajar,

menandakan bahwa pengetahuan yang diperoleh telah diimplementasikan dalam konteks pendidikan yang lebih luas.

Sementara itu, partisipasi orang tua dalam sesi edukasi mencapai 72%, mencerminkan kesadaran kolektif bahwa dukungan keluarga merupakan komponen esensial dalam menjaga kesehatan mental remaja, selaras dengan pandangan World Health Organization (2021) bahwa pendekatan lintas sektor dan dukungan keluarga memainkan peran penting dalam promosi kesehatan mental di usia muda. Terakhir, tingkat kepuasan peserta terhadap metode pelatihan tercatat sebesar 90%, memperkuat argumen bahwa desain program yang interaktif, inklusif, dan berbasis komunitas memiliki daya tarik tinggi serta efektif dalam membangun engagement peserta.

Secara keseluruhan, visualisasi data ini mendukung temuan bahwa strategi pelaksanaan kegiatan berbasis kolaborasi dan transformasi sosial telah menunjukkan hasil yang nyata dalam membangun literasi dan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja dan lingkungan sekitarnya.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental remaja melalui pendekatan berbasis budaya lokal di Desa Semangat Dalam memberikan hasil yang signifikan dalam tiga aspek utama: peningkatan pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental, transformasi sikap orang tua dalam merespons persoalan emosional anak, serta terbentuknya komunitas dukungan sebaya yang aktif dan berkelanjutan.

Kegiatan pelatihan yang dirancang dengan pendekatan partisipatif dan kontekstual berhasil memfasilitasi proses belajar yang bermakna. Nilai lokal Waja Sampai Kaputing menjadi instrumen edukatif yang kuat dalam membangun ketahanan mental remaja karena mampu menjembatani antara pemahaman konseptual dengan realitas kehidupan peserta. Pelibatan orang tua dalam sesi edukasi juga berdampak pada peningkatan empati, refleksi diri, dan kemampuan membangun komunikasi terbuka dengan anak. Sementara itu, terbentuknya kelompok peer support menunjukkan bahwa remaja mampu menginternalisasi nilai-nilai pelatihan dan menjadikannya sebagai dasar hubungan sosial yang supotif.

Secara teoritis, program ini mendukung temuan-temuan dalam literatur global mengenai pentingnya pendekatan lintas sistem—keluarga, teman sebaya, dan komunitas—dalam menciptakan ketahanan psikososial. Intervensi yang memadukan edukasi, nilai budaya, dan keterlibatan sosial terbukti lebih efektif dibanding pendekatan tunggal. Ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental remaja tidak dapat dibangun melalui ceramah satu arah, melainkan melalui proses dialogis yang mengakui pengalaman subjektif dan latar belakang budaya peserta.

Berdasarkan capaian tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan. Pertama, keberlanjutan program perlu didorong melalui dukungan institusional dari pemerintah desa atau lembaga pendidikan lokal untuk mengintegrasikan modul pelatihan ke dalam kegiatan rutin. Kedua, pelatihan lanjutan bagi orang tua dan guru sangat penting untuk menjaga kesinambungan pendekatan komunikatif yang sudah terbentuk. Ketiga, kelompok peer support perlu difasilitasi secara berkala melalui forum diskusi atau mentoring agar tetap hidup dan relevan dengan dinamika remaja.

Model penguatan literasi mental berbasis budaya ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi pada nilai-nilai lokal setempat. Hal ini akan memperluas dampak sosial dan memperkuat pembangunan kesehatan mental remaja berbasis komunitas, berakar pada budaya, dan berorientasi pada keberlanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin atas pendanaan kegiatan ini melalui skema APBU Tahun 2025. Dukungan ini menjadi fondasi penting dalam mendukung keberlangsungan program pemberdayaan masyarakat yang telah dilaksanakan.

Apresiasi juga diberikan kepada Pemerintah Desa Semangat Dalam, para remaja peserta pelatihan, serta para orang tua yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan. Kerja sama dan keterbukaan dari berbagai pihak menjadi faktor kunci keberhasilan program ini dalam membangun literasi dan ketahanan kesehatan mental remaja berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
- Briggs, E. C., Greeson, J. K. P., Layne, C. M., Fairbank, J. A., Knovereck, A. M., & Pynoos, R. S. (2021). Trauma-informed care in youth-serving systems. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 30(2), 345–361. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.12.007>
- Brown, C. H., Wyman, P. A., Guo, J., & Pena, J. B. (2022). Dynamic intervention modeling for adolescent mental health prevention. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 151–180. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103749>
- Cooper, G. D., Jones, M. L., & Davidson, R. A. (2024). Facilitating peer support interventions in community youth programs: A systematic review. *Journal of Community Psychology*, 52(1), 34–49. <https://doi.org/10.1002/jcop.23090>
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2019). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.
- Jones, S. M., Brush, K. E., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., ... & Stickle, L. (2021). Navigating SEL from the inside out: Looking inside & across 33 leading SEL programs. Harvard Graduate School of Education. <https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/pages/navigating-social-and-emotional-learning-from-the-inside-out.aspx>
- Lodder, G. M. A., van Breukelen, G. J. P., & Engels, R. C. M. E. (2025). Friendship quality and psychological well-being among adolescents: A longitudinal analysis. *Developmental Psychology*, 61(2), 210–225. <https://doi.org/10.1037/dev0001805>
- Murphy, L. A., Harrison, C. J., & Frazier, S. L. (2024). Meta-analysis of peer support interventions for adolescent mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 14–30. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00409-6>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2022). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 379(9820), 1665–1675. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60207-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60207-0)
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Ünützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Rickwood, D. J., & Thomas, K. (2021). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 753–767. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S173989>
- Rickwood, D. J., Telford, N. R., Mazzer, K. R., Parker, A. G., Tanti, C. J., & McGorry, P. D. (2019). The services provided to young people engaged with headspace centres across Australia. *Medical Journal of Australia*, 210(1), 21–26. <https://doi.org/10.5694/mja2.50010>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2020). Effects of emotional skills training to prevent peer violence and promote psychological well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3578. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103578>
- Simmons, R., McDougall, T., & Chen, Y. (2023). Understanding peer-based mental health support for adolescents with anxiety and depression. *BMC Psychiatry*, 23, Article 1123. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Theron, L., Liebenberg, L., & Ungar, M. (2025). Systemic resilience and adolescent mental health in community settings. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1331813. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1331813/full>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive development in the context of adversity. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>