Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

"AKU KENAL EMOSIKU": PENGUATAN LITERASI KESEHATAN JIWA DAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI MELALUI EDUKASI BERBASIS ALAM PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Yunike Yunike[1*], Jawiah[1], Ira Kusumawaty[1], Indra Febriani[1], Aguscik[1], Diah Prameswari[2]
[1] Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia
[2] Sekolah Alam Indonesia Palembang, Palembang, Indonesia
***Email korespondensi:** yunike@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan jiwa pada usia sekolah merupakan dasar penting bagi proses belajar, hubungan sosial, dan kemampuan anak menghadapi pengalaman emosional sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat literasi kesehatan jiwa dan keterampilan regulasi emosi siswa sekolah dasar melalui edukasi interaktif berbasis alam. Program dilaksanakan pada bulan Januari sampai Juni 2026 melalui kemitraan Poltekkes Kemenkes Palembang dan Sekolah Alam Indonesia Palembang, dengan melibatkan enam siswa kelas V. Materi mencakup pengenalan emosi dan sinyal tubuh, napas tenang, grounding pancaindra, self-talk positif, respons aman, kerja sama, dan pencarian bantuan. Evaluasi menggunakan pretest-posttest sepuluh butir, checklist observasi keterampilan, catatan partisipasi, dan kuesioner kepuasan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 66,7 menjadi 90,0, dengan kenaikan 23,3 poin. Lima dari enam siswa mampu mempraktikkan sedikitnya dua strategi regulasi emosi, sedangkan seluruh siswa mampu menyebutkan satu orang dewasa tepercaya. Kehadiran, partisipasi aktif, dan kepuasan kategori baik atau sangat baik masing-masing mencapai 100%, tanpa insiden keselamatan. Edukasi interaktif berbasis alam dapat digunakan sebagai pendekatan awal yang ramah anak untuk memperkenalkan literasi kesehatan jiwa dan strategi regulasi emosi sederhana.

Kata kunci: kesehatan jiwa anak, literasi kesehatan jiwa, pembelajaran berbasis alam, regulasi emosi, siswa sekolah dasar

ABSTRACT

Mental health during the elementary school years supports learning, social relationships, and children's responses to everyday emotional experiences. This community service program aimed to strengthen mental health literacy and emotion regulation skills through interactive nature-based education. The program will be implemented from January to June 2026 through a partnership between Poltekkes Kemenkes Palembang and Sekolah Alam Indonesia Palembang and involved six fifth-grade students. The content included emotion recognition, bodily signals, calm breathing, five-senses grounding, positive self-talk, safe responses, cooperation, and help-seeking. Evaluation used a ten-item pretest and posttest, a skills observation checklist, participation records, and a satisfaction questionnaire. The mean knowledge score increased from 66.7 to 90.0, representing a 23.3-point improvement. Five of the six students demonstrated at least two emotion regulation strategies, and all students identified one trusted adult. Attendance, active participation, and ratings of good or very good satisfaction each reached 100%, with no safety incidents. Interactive nature-based education provided a child-friendly introductory approach to mental health literacy and simple emotion regulation strategies. Continued practice with teachers and families is required to support skill retention.

Keywords: *child mental health, elementary school students, emotion regulation, mental health literacy, nature-based education*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa pada usia sekolah dasar merupakan landasan penting bagi proses belajar, partisipasi sosial, konsep diri, dan respons adaptif terhadap tuntutan perkembangan. Pada tahap ini, anak menghadapi ekspektasi akademik, hubungan sebaya, kompetisi, dan perubahan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Pengalaman tersebut dapat memunculkan rasa senang, sedih, marah, takut, kecewa, dan cemas. Oleh karena itu, anak membutuhkan kesempatan yang sesuai tahap perkembangan untuk memahami pengalaman emosional, menyampaikan kebutuhan, dan mencari dukungan. Sekolah dipandang sebagai lingkungan strategis untuk promosi kesehatan jiwa karena memungkinkan intervensi universal yang terhubung dengan guru, teman sebaya, dan keluarga (O'Reilly et al., 2018). Pedoman global juga menekankan bahwa promosi dan perlindungan kesehatan jiwa anak perlu dimulai sejak dini serta diintegrasikan ke dalam lingkungan tempat anak hidup dan belajar (UNICEF, 2021; World Health Organization, 2022).

Literasi kesehatan jiwa mencakup pengetahuan tentang kesejahteraan mental, kemampuan mengenali emosi dan distress, pemahaman mengenai pertolongan mandiri dan dukungan profesional, serta sikap yang mendorong perilaku pencarian bantuan secara tepat. Tinjauan mutakhir menunjukkan bahwa konstruk ini masih diukur secara tidak konsisten, terutama ketika pengetahuan, pengenalan, stigma, pencegahan, dan pencarian bantuan digabungkan tanpa pembedaan yang jelas (Mansfield et al., 2020; Patafio et al., 2021). Program sekolah yang menggabungkan edukasi interaktif, diskusi, media visual, dan latihan keterampilan dilaporkan berpotensi meningkatkan pengetahuan kesehatan jiwa, meskipun bukti mengenai perubahan perilaku pencarian bantuan dan keberlanjutan hasil masih beragam (Aguirre Velasco et al., 2020; Salerno, 2016; Seedaket et al., 2020). Pada siswa sekolah dasar, edukasi kesehatan jiwa perlu menggunakan bahasa konkret, situasi yang akrab, media visual, dan aktivitas partisipatif yang aman. Tujuannya bukan memberikan label psikiatrik, melainkan memperkuat kosakata emosi, koping adaptif, empati, dan komunikasi dengan orang dewasa tepercaya.

Regulasi emosi merujuk pada proses yang digunakan individu untuk mengenali, memahami, memengaruhi, dan mengekspresikan pengalaman emosional. Pada anak, kemampuan yang kompleks ini dapat diperkenalkan melalui langkah sederhana, yaitu berhenti sejenak sebelum bertindak, memberi nama pada emosi, memperhatikan sinyal tubuh, mengatur napas, mempertimbangkan pilihan, memilih respons yang aman, dan meminta dukungan. Bukti dari intervensi pada kelompok usia muda menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi dan kompetensi sosial-emosional dapat diperkuat apabila strategi diajarkan secara eksplisit, aktif, terfokus, dan dipraktikkan secara berulang, meskipun kualitas luaran berbeda menurut program dan instrumen pengukurannya (Cipriano et al., 2023; Dray et al., 2017; Moltrecht et al., 2021; Pedrini et al., 2022).

Edukasi berbasis alam menyediakan lingkungan eksperiensial untuk mengajarkan keterampilan tersebut. Pengamatan sensorik, gerakan, tugas kooperatif, dan refleksi membantu anak menghubungkan pengalaman emosional internal dengan petunjuk lingkungan yang konkret. Berbagai tinjauan mengenai interaksi anak dengan alam melaporkan potensi manfaat bagi kesehatan mental, aktivitas fisik, perhatian, perilaku, dan interaksi sosial, sekaligus menyoroti heterogenitas metodologis serta kebutuhan akan rancangan penelitian yang lebih kuat (Fyfe-

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

Johnson et al., 2021; McCormick, 2017; Mygind et al., 2019; Tillmann et al., 2018). Temuan tersebut mendukung pemanfaatan alam secara hati-hati sebagai konteks edukasi, bukan sebagai klaim terapi yang berdiri sendiri.

Sekolah Alam Indonesia Palembang menerapkan pembelajaran kontekstual, eksploratif, dan berbasis pengalaman. Koordinasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas V telah mampu mengenali emosi dasar, tetapi belum konsisten membedakan emosi, pemicu, respons tubuh, dan perilaku yang muncul. Sekolah juga belum memiliki paket edukasi ramah anak yang terstruktur dan dapat digunakan kembali oleh guru dalam kegiatan kelas maupun luar ruang. Tim pengabdian kemudian mengembangkan program "Aku Kenal Emosiku" yang mengintegrasikan edukasi kesehatan jiwa, kartu emosi, napas tenang, grounding pancaindra, self-talk positif, pemilihan respons aman, tugas kooperatif, refleksi, dan identifikasi orang dewasa tepercaya. Program ini bertujuan memperkuat literasi kesehatan jiwa dan keterampilan regulasi emosi siswa sekolah dasar melalui edukasi interaktif berbasis alam.

TINJAUAN PUSTAKA

Literasi Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan strategis bagi promosi kesehatan jiwa universal karena menyediakan akses rutin kepada anak, guru, teman sebaya, dan keluarga. Intervensi literasi kesehatan jiwa berbasis sekolah umumnya menggabungkan pemberian informasi, diskusi, kontak, latihan keterampilan, dan materi pencarian bantuan. Tinjauan program promosi kesehatan jiwa sekolah menunjukkan bahwa hasil dipengaruhi oleh isi program, cara penyampaian, keterlibatan sekolah, dan kualitas implementasi (O'Reilly et al., 2018; Salerno, 2016). Tinjauan sistematis terhadap studi acak menemukan bukti tingkat sedang bahwa program berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan jiwa dan mengurangi keyakinan yang bersifat stigmatisasi, tetapi tindak lanjut jangka panjang masih terbatas dan komponen intervensi sangat bervariasi (Ma et al., 2023). Kajian lainnya juga melaporkan bahwa peningkatan literasi kesehatan jiwa mungkin tidak bertahan tanpa penguatan dan tindak lanjut (Freţian et al., 2021; Patafio et al., 2021; Seedaket et al., 2020).

Pada siswa usia lebih muda, literasi kesehatan jiwa perlu menekankan kesejahteraan umum, pengenalan emosi, koping, hubungan suportif, dan pencarian bantuan yang aman, bukan pengenalan diagnosis. Kerangka ini selaras dengan perlindungan anak karena menghindari pelabelan yang tidak diperlukan, tetapi tetap membantu anak mengenali ketidaknyamanan dan sumber pertolongan. Guru memerlukan materi yang ringkas, batasan yang jelas, dan prosedur rujukan agar kegiatan edukasi tidak berubah menjadi penilaian klinis informal.

Regulasi Emosi dan Pembelajaran Sosial-Emosional

Kompetensi sosial-emosional mencakup pengetahuan emosi, regulasi diri, kesadaran sosial, keterampilan membangun hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kompetensi tersebut berkaitan dengan penyesuaian positif serta penurunan risiko perilaku dan emosional pada anak usia sekolah (Domitrovich et al., 2017). Meta-analisis kontemporer

menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial-emosional universal berbasis sekolah berkaitan dengan perbaikan keterampilan, sikap, perilaku, hubungan sebaya, iklim sekolah, dan fungsi akademik, dengan variasi hasil menurut konteks serta mutu implementasi (Cipriano et al., 2023). Bukti tindak lanjut juga menunjukkan bahwa intervensi terstruktur dapat mendukung luaran perkembangan jangka panjang apabila dilaksanakan secara berurutan, aktif, terfokus, dan eksplisit (Taylor et al., 2017), sedangkan program yang berfokus pada resiliensi menunjukkan hasil yang berbeda menurut usia, luaran, dan lama tindak lanjut (Dray et al., 2017).

Pembelajaran regulasi emosi paling relevan ketika siswa mempraktikkan strategi yang dapat diamati. Latihan napas, grounding, self-talk realistis, pilihan perilaku yang aman, dan pencarian dukungan dapat dimodelkan serta dilatih tanpa meminta anak mengungkapkan pengalaman pribadi. Tinjauan berbasis sekolah merekomendasikan praktik berulang, penyampaian yang sesuai perkembangan, keterlibatan guru, dan pengukuran luaran yang membedakan pengetahuan dari keterampilan yang ditunjukkan secara mandiri (Pedrini et al., 2022).

Pendidikan Eksperiensial Berbasis Alam

Pendidikan eksperiensial berbasis alam menggunakan perhatian sensorik, gerakan luar ruang, pengamatan lingkungan, dan aktivitas kooperatif sebagai media pembelajaran. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa paparan alam dan pengalaman imersif di lingkungan alam berpotensi mendukung perhatian, kesejahteraan yang dirasakan, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial anak serta remaja, meskipun hasil dipengaruhi oleh jenis dan durasi paparan serta kualitas rancangan studi (Fyfe-Johnson et al., 2021; McCormick, 2017; Mygind et al., 2019; Tillmann et al., 2018). Dalam program ini, alam digunakan sebagai sumber edukasi konkret untuk latihan grounding, refleksi, kerja sama, dan pengembangan kosakata emosi.

METODE

Desain Program, Lokasi, dan Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan evaluasi deskriptif satu kelompok dengan pretest-posttest untuk menilai perubahan segera pada literasi kesehatan jiwa dan keterampilan dasar regulasi emosi. Program dilaksanakan melalui kemitraan antara Program Studi Diploma III Keperawatan Palembang, Poltekkes Kemenkes Palembang, dan Sekolah Alam Indonesia Palembang. Kegiatan inti diselenggarakan pada 2 April 2026 di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, sedangkan koordinasi dan tindak lanjut dilakukan bersama sekolah mitra. Kegiatan bersifat edukatif dan promotif serta tidak ditujukan sebagai skrining psikologis atau diagnosis klinis.

Peserta terdiri atas enam siswa kelas V yang ditentukan oleh sekolah mitra berdasarkan ketersediaan mengikuti kegiatan sesuai jadwal. Kelompok terdiri atas tiga siswa laki-laki dan tiga siswa perempuan berusia 10-11 tahun. Pelaksanaan didukung oleh dua guru, tiga dosen, dan enam mahasiswa keperawatan. Sekolah membantu koordinasi peserta, komunikasi dengan orang tua, pengelolaan kelompok, pengamatan kenyamanan siswa, dan penguatan setelah kegiatan.

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

Persiapan dan Media Edukasi

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan siswa, pemilihan area kegiatan yang aman, pengembangan materi edukasi, penyiapan instrumen evaluasi, dan pembagian peran fasilitator. Tim menyusun modul "Aku Kenal Emosiku dan Bisa Menenangkan Diri", kartu emosi, poster, lembar kerja, kartu praktik untuk dibawa pulang, kuesioner pengetahuan sepuluh butir, checklist observasi keterampilan, kuesioner kepuasan bergambar, dan formulir pemantauan guru. Briefing dan simulasi dilakukan untuk meninjau alur kegiatan, kejelasan instruksi, durasi setiap stasiun, keamanan alat, dan respons terhadap ketidaknyamanan peserta.

Materi edukasi mencakup kesejahteraan jiwa, emosi dasar, pemicu, sinyal tubuh, hubungan antara pikiran, perasaan, respons tubuh, dan perilaku, pilihan perilaku aman, serta pencarian bantuan. Strategi praktik meliputi jeda sebelum bertindak, napas tenang, grounding pancaindra, self-talk positif yang realistis, komunikasi kooperatif, dan identifikasi orang dewasa tepercaya.

Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan registrasi, orientasi, penyusunan kesepakatan kelompok, dan pretest, kemudian dilanjutkan dengan edukasi interaktif. Siswa selanjutnya mengikuti rotasi lima stasiun dengan durasi sekitar 20 menit pada setiap stasiun. Stasiun Kenali Emosiku menggunakan kartu emosi dan ilustrasi tubuh untuk mengidentifikasi emosi, pemicu, dan sensasi tubuh. Stasiun Napas Tenang meliputi demonstrasi serta latihan sedikitnya tiga siklus napas perlahan. Stasiun Jejak Pancaindra membimbing siswa menyebutkan lima hal yang terlihat, empat yang dapat dirasakan, tiga yang terdengar, dua yang tercium, dan satu hal yang disyukuri.

Stasiun Misi Sahabat Alam menggunakan tugas kooperatif untuk melatih komunikasi, bergiliran, empati, dan saling mendukung. Stasiun Pohon Harapan dan Refleksi meminta siswa mengidentifikasi satu kekuatan diri, satu strategi untuk mengelola emosi kuat, dan satu orang dewasa tepercaya. Dosen, mahasiswa keperawatan, dan guru memberikan demonstrasi, instruksi satu langkah, pengulangan, dan penguatan positif. Siswa dapat berpartisipasi melalui pengamatan, menulis, atau komunikasi privat dan tidak diwajibkan mengungkapkan pengalaman pribadi. Kegiatan diakhiri dengan refleksi, komitmen praktik, posttest, penilaian kepuasan, dan pembagian media untuk dibawa pulang.

Evaluasi dan Analisis Data

Literasi kesehatan jiwa dinilai segera sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan sepuluh soal pilihan ganda yang mencakup kesejahteraan jiwa, emosi, strategi regulasi yang aman, respons suportif terhadap teman, dan pencarian bantuan. Jawaban benar dikonversi menjadi skor 0-100. Keterampilan regulasi emosi dinilai selama kegiatan melalui checklist yang mencakup pemberian nama emosi, pemicu, sinyal tubuh, napas tenang, grounding, self-talk positif yang realistis, respons aman, orang dewasa tepercaya, bergiliran, mendengarkan, dukungan kepada teman, dan permintaan bantuan.

Indikator proses meliputi kehadiran, partisipasi aktif, keterlaksanaan seluruh stasiun, kepuasan, dan insiden keselamatan. Kepuasan diukur dengan skala bergambar empat poin. Data

kuantitatif diringkas menggunakan frekuensi, persentase, rata-rata, selisih skor, dan persentase perubahan relatif. Refleksi siswa serta catatan guru dikelompokkan ke dalam kategori deskriptif. Uji statistik inferensial tidak dilakukan karena jumlah peserta kecil dan tidak terdapat kelompok pembanding.

Prosedur Etika dan Perlindungan Anak

Sekolah mitra memberikan izin administratif dan orang tua atau wali memperoleh informasi sebelum keikutsertaan siswa. Siswa menerima penjelasan sesuai usia dan dapat menolak pertanyaan pribadi, menghentikan aktivitas, atau meminta bantuan. Program tidak menggunakan instrumen diagnosis atau pelabelan klinis, serta tidak meminta siswa mengungkapkan pengalaman traumatis dalam kelompok. Data dilaporkan secara agregat, nama peserta tidak dicantumkan, dan foto atau video hanya digunakan dengan izin yang sesuai. Fasilitator diarahkan untuk menghentikan aktivitas apabila terlihat ketidaknyamanan, menyediakan akses ke area tenang, melibatkan guru pendamping, dan menyampaikan kebutuhan dukungan lanjutan secara privat melalui sekolah serta keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program dan Karakteristik Peserta

Seluruh enam siswa menyelesaikan program. Pelaksanaan didukung oleh dua guru, tiga dosen, dan enam mahasiswa keperawatan. Rangkaian orientasi, pretest, edukasi interaktif, rotasi lima stasiun, refleksi, posttest, umpan balik, dan penutupan dapat diselesaikan sesuai rencana. Seluruh siswa mengikuti kegiatan sampai selesai, terlibat dalam aktivitas, dan tidak terdapat insiden keselamatan. Karakteristik peserta dan pelaksanaan disajikan pada Tabel 1, sedangkan dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.

Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

Gambar 1. Dokumentasi edukasi regulasi emosi: (a) pelaksanaan edukasi dan evaluasi; (b) simulasi serta presentasi kegiatan (Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026).

Tabel 1. Karakteristik Peserta dan Pelaksanaan Program

Indikator	Hasil
Peserta	6 siswa kelas V
Laki-laki/perempuan	3/3
Usia 10/11 tahun	2/4
Mengikuti seluruh sesi	6 (100%)
Stasiun terlaksana	5 dari 5
Partisipasi aktif	6 (100%)
Kepuasan baik/sangat baik	6 (100%)
Insiden keselamatan	0

Literasi Kesehatan Jiwa dan Keterampilan Regulasi Emosi

Rata-rata skor literasi kesehatan jiwa meningkat dari 66,7 sebelum kegiatan menjadi 90,0 segera setelah kegiatan. Selisih absolut sebesar 23,3 poin, setara dengan peningkatan 34,9% dari nilai awal. Seluruh peserta memperoleh skor posttest yang lebih tinggi dengan peningkatan individual antara 10-30 poin. Hasil literasi kesehatan jiwa dan keterampilan regulasi emosi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Literasi Kesehatan Jiwa dan Regulasi Emosi

Indikator hasil	Nilai
Rata-rata skor pretest	66,7
Rata-rata skor posttest	90,0
Rata-rata peningkatan skor	23,3 poin
Peningkatan relatif	34,9%
Siswa dengan skor meningkat	6 (100%)
Menyebutkan emosi dan pemicu	5 (83,3%)
Melakukan napas tenang	5 (83,3%)
Melakukan grounding pancaindra	5 (83,3%)
Menyusun self-talk positif realistis	5 (83,3%)
Mengidentifikasi orang dewasa tepercaya	6 (100%)
Menunjukkan kerja sama dan empati	5 (83,3%)

Peningkatan skor segera menunjukkan bahwa siswa menjawab lebih banyak butir pengetahuan dengan benar setelah menerima materi edukasi. Penggunaan kartu emosi, contoh visual, demonstrasi, dan praktik terbimbing menerjemahkan konsep abstrak menjadi aktivitas yang dapat diamati. Format tersebut sejalan dengan program literasi kesehatan jiwa berbasis sekolah yang menggabungkan informasi, media yang bervariasi, pembelajaran interaktif, dan transfer keterampilan secara aktif (Ma et al., 2023; Salerno, 2016; Seedaket et al., 2020). Namun, posttest dilakukan segera setelah kegiatan dan tidak terdapat kelompok pembanding; karena itu, selisih skor menggambarkan luaran edukasi jangka pendek, bukan pengaruh kausal atau jangka panjang.

Hasil observasi menunjukkan bahwa lima siswa mampu menyebutkan emosi dan pemicunya secara tepat, melakukan napas tenang dan grounding, menyusun self-talk positif yang realistis, serta menunjukkan kerja sama dan empati. Seluruh peserta mampu mengidentifikasi orang tua, guru, atau orang dewasa lain yang tepercaya sebagai sumber dukungan. Praktik eksplisit dimasukkan karena regulasi emosi tidak cukup diwakili oleh pengetahuan semata. Tinjauan intervensi pada kelompok usia muda juga menekankan perlunya pemodelan, pengulangan, dan praktik yang sesuai perkembangan, sekaligus mencatat variasi dalam pengukuran dan intensitas intervensi (Moltrecht et al., 2021; Pedrini et al., 2022).

Satu siswa masih memerlukan bantuan dalam beberapa keterampilan. Variasi ini menunjukkan bahwa satu kali sesi belum menghasilkan kemampuan mandiri yang seragam. Perbedaan pemahaman, kepercayaan diri, dan cara berpartisipasi tetap perlu diperhatikan. Identifikasi orang dewasa tepercaya merupakan satu-satunya keterampilan yang ditunjukkan oleh seluruh peserta, tetapi checklist hanya menilai kemampuan mengenali sumber dukungan, bukan perilaku pencarian bantuan dalam situasi stres yang sebenarnya. Hal ini penting karena literasi kesehatan jiwa dapat mendukung niat mencari bantuan, tetapi perilaku aktual juga dipengaruhi stigma, akses layanan, pengalaman sebelumnya, dan dukungan sosial (Aguirre Velasco et al., 2020).

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

Refleksi Siswa dan Guru

Tabel 3. Tema Deskriptif dari Refleksi Siswa dan Guru

Tema	Temuan deskriptif
Literasi emosi	Siswa merasa lebih mudah memberi nama pada perasaan.
Strategi regulasi	Siswa menyebut napas perlahan, grounding, dan self-talk yang mendukung.
Kesadaran mencari bantuan	Siswa mengidentifikasi orang tua dan guru sebagai orang dewasa tepercaya.
Keterampilan sosial	Aktivitas melatih mendengarkan, bergiliran, bekerja sama, dan mendukung teman.
Pembelajaran berbasis alam	Aktivitas sensorik dinilai menarik dan membantu memusatkan perhatian.
Keberlanjutan program	Guru menilai media visual dan latihan singkat dapat digunakan kembali di kelas.

Refleksi peserta sesuai dengan keterampilan yang diamati. Siswa menggambarkan penggunaan napas perlahan ketika mulai merasa kesal, memusatkan perhatian pada pohon, suara, dan angin saat grounding, menggunakan kalimat dukungan ketika mencoba kembali, serta berbicara kepada orang tua atau guru ketika menghadapi masalah. Guru melaporkan bahwa siswa bersedia menyebutkan perasaan dan mampu mengikuti latihan napas. Aktivitas kelompok juga mengharuskan siswa mendengarkan, menunggu giliran, dan memberikan dukungan kepada teman. Ringkasan tema deskriptif disajikan pada Tabel 3.

Komponen berbasis alam dilaksanakan melalui pengamatan sensorik, grounding, misi kooperatif, dan refleksi, bukan sekadar paparan pasif terhadap lingkungan luar. Tinjauan menunjukkan kemungkinan manfaat mental, perilaku, dan sosial dari interaksi dengan alam, tetapi bukti berbeda menurut bentuk paparan, luaran, dan kualitas studi (Fyfe-Johnson et al., 2021; McCormick, 2017; Mygind et al., 2019; Tillmann et al., 2018). Oleh sebab itu, refleksi dalam kegiatan ini menggambarkan keterlibatan yang dirasakan selama aktivitas berbasis alam dan tidak memisahkan pengaruh alam dari perhatian fasilitator, interaksi kelompok, atau praktik berulang. Dokumentasi aktivitas berbasis alam ditampilkan pada Gambar 2.

Gambar 2. Dokumentasi penerapan pembelajaran berbasis alam: (a) kegiatan di penangkaran gajah; (b) susur alam dan refleksi kelompok (Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026).

Siswa menunjukkan tingkat kenyamanan yang berbeda dalam berbagi di dalam kelompok. Sebagian siswa berpartisipasi secara verbal, sedangkan yang lain lebih nyaman mengamati, menulis, atau berbicara secara privat dengan guru. Penyediaan pilihan tersebut mendukung partisipasi ramah anak dan mengurangi tekanan untuk mengungkapkan pengalaman pribadi. Refleksi digunakan untuk mengevaluasi proses edukasi dan tidak diperlakukan sebagai bukti klinis.

Luaran Program, Keterlibatan Mitra, dan Hambatan

Program menghasilkan modul edukasi ramah anak, kartu emosi, poster langkah regulasi emosi, lembar kerja, kartu praktik untuk dibawa pulang, instrumen pretest-posttest, checklist observasi keterampilan, kuesioner kepuasan, formulir pemantauan guru, dokumentasi, dan bahan publikasi. Guru membantu pelaksanaan stasiun, mengamati kenyamanan siswa, memberikan penjelasan berulang, menerima media, dan melaksanakan satu sesi penguatan setelah kegiatan inti. Dokumentasi pendampingan dan penguatan ditampilkan pada Gambar 3.

Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

Gambar 3. Dokumentasi aktivitas pendukung dan keberlanjutan program: (a) simulasi penggalangan dana; (b) pendampingan dan penguatan keterampilan di sekolah (Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026).

Beberapa hambatan operasional terjadi selama kegiatan. Kondisi cuaca dan ruang luar membatasi penggunaan area terbuka pada sebagian aktivitas; tim memindahkan sesi ke area teduh dan menggunakan bahan alam yang telah disiapkan. Perbedaan kemampuan memahami instruksi memerlukan demonstrasi, dukungan teman sebaya, instruksi satu langkah, dan pengulangan. Keterbatasan waktu rotasi mengurangi durasi diskusi sehingga fasilitator mempertahankan komponen praktik inti dan membagikan kartu praktik. Siswa yang belum nyaman berbicara dalam kelompok diberi pilihan untuk mengamati, menulis, atau berkomunikasi secara privat. Gangguan kebisingan lingkungan ditangani dengan memindahkan kelompok dan mengulang instruksi secara singkat.

Tingkat kehadiran, partisipasi aktif, dan kepuasan yang tinggi menggambarkan pengalaman peserta segera setelah kegiatan. Indikator tersebut tidak secara mandiri membuktikan efektivitas dan mungkin dipengaruhi oleh format kelompok kecil, kebaruan kegiatan, serta kehadiran fasilitator. Laporan sumber juga belum menyajikan hasil pemantauan 14 hari secara lengkap pada tingkat individu; karena itu, penggunaan strategi secara berkelanjutan dan retensi keterampilan belum dapat dievaluasi.

Keterbatasan

Temuan diperoleh dari enam siswa pada satu sekolah mitra sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi siswa sekolah dasar yang lebih luas. Desain satu kelompok,

posttest segera, tidak adanya analisis inferensial, dan ketiadaan kelompok pembanding membatasi interpretasi kausal. Fasilitator yang melaksanakan program juga menilai keterampilan sehingga dapat menimbulkan ekspektasi pengamat. Kuesioner pengetahuan dan checklist dikembangkan untuk evaluasi program dan belum dilaporkan sebagai instrumen terstandar atau tervalidasi secara psikometrik. Keterbatasan tersebut konsisten dengan kajian intervensi sekolah yang menekankan heterogenitas program, variasi instrumen, risiko bias, serta terbatasnya tindak lanjut jangka panjang (Caldwell et al., 2019; Patafio et al., 2021). Tindak lanjut yang lebih panjang, observasi independen, kelompok peserta yang lebih besar, dan pelaksanaan berulang diperlukan untuk menilai retensi serta penerapan keterampilan setelah hari kegiatan.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat “Aku Kenal Emosiku” dilaksanakan kepada enam siswa kelas V melalui edukasi interaktif dan aktivitas kelompok berbasis alam. Rata-rata skor literasi kesehatan jiwa meningkat dari 66,7 menjadi 90,0, dan lima siswa mampu menunjukkan sedikitnya dua strategi dasar regulasi emosi. Seluruh siswa mengidentifikasi orang dewasa tepercaya, partisipasi dan kepuasan mencapai 100%, serta tidak terjadi insiden keselamatan. Program juga menghasilkan media edukasi yang dapat digunakan kembali oleh sekolah mitra. Hasil tersebut merupakan luaran edukasi segera dan tidak menunjukkan efektivitas perilaku atau klinis jangka panjang.

Guru disarankan memberikan penguatan berulang mengenai pengenalan emosi, napas tenang, grounding, self-talk positif yang realistis, respons aman, dan pencarian bantuan melalui aktivitas singkat. Keluarga perlu dilibatkan untuk mendukung praktik di rumah. Pelaksanaan berikutnya perlu melibatkan peserta lebih banyak, sesi berulang, tindak lanjut yang lebih panjang, pengamat independen, dan instrumen yang dievaluasi secara sistematis. Program untuk anak harus tetap menerapkan partisipasi sukarela, kerahasiaan, prosedur non-diagnostik, dan jalur rujukan profesional yang jelas ketika diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang, Jurusan Keperawatan, dan Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas dukungan institusional. Penghargaan juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru, siswa, orang tua atau wali Sekolah Alam Indonesia Palembang, serta mahasiswa keperawatan yang membantu persiapan, fasilitasi, evaluasi, dan dokumentasi kegiatan.

PERNYATAAN ETIK

Program dilaksanakan dengan izin administratif dari Sekolah Alam Indonesia Palembang. Orang tua atau wali memperoleh informasi sebelum keikutsertaan siswa, dan anak menerima penjelasan sesuai usia. Partisipasi bersifat sukarela; siswa dapat menolak pertanyaan pribadi, menghentikan aktivitas, atau meminta bantuan. Program tidak menggunakan pemeriksaan

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

diagnostik atau pelabelan klinis. Identitas peserta dilindungi, data dilaporkan secara agregat, dan dokumentasi visual hanya digunakan dengan izin yang sesuai.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial, profesional, pribadi, atau bentuk konflik lainnya yang berkaitan dengan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat maupun penyusunan manuskrip ini.

PENDANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini didanai secara mandiri oleh tim pelaksana . Tidak terdapat pendanaan eksternal dari lembaga pemerintah, komersial, maupun organisasi nirlaba.

KONTRIBUSI PENULIS

Y.Y. memimpin konseptualisasi, koordinasi mitra, administrasi kegiatan, supervisi, analisis data, dan penyusunan draf awal. J. dan I.K. berkontribusi dalam pengembangan program, penyiapan media edukasi, pelaksanaan, evaluasi, dan telaah kritis manuskrip. Seluruh penulis menelaah dan menyetujui manuskrip akhir serta bertanggung jawab atas integritas karya.

DEKLARASI PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN GENERATIF

OpenAI ChatGPT digunakan untuk membantu pengorganisasian manuskrip, penerjemahan, dan penyuntingan bahasa. Perangkat tersebut tidak digunakan untuk mengumpulkan atau menghasilkan data program, mengubah catatan peserta, maupun menggantikan evaluasi penulis terhadap dokumentasi asli. Seluruh konten yang dibantu kecerdasan buatan ditelaah, diverifikasi dengan laporan sumber, dan direvisi oleh para penulis yang bertanggung jawab penuh atas manuskrip akhir.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data agregat yang mendukung hasil program disajikan dalam artikel ini. Data individual tidak tersedia untuk publik karena peserta merupakan anak dan ukuran sampel yang kecil meningkatkan risiko identifikasi. Data pendukung yang telah dihilangkan identitasnya dapat diminta secara terbatas kepada penulis korespondensi dengan mempertimbangkan izin institusi dan perlindungan kerahasiaan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Aguirre Velasco, A., Silva Santa Cruz, I., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. BMC Psychiatry, 20, 293. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0

Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., ... Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: A systematic review and network meta-analysis. The Lancet Psychiatry, 6(12), 1011–1020. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., ... Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. Child Development, 94(5), 1181–1204. https://doi.org/10.1111/cdev.13968

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. Child Development, 88(2), 408–416. https://doi.org/10.1111/cdev.12739

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., ... Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 56(10), 813–824. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780

Freţian, A. M., Graf, P., Kirchhoff, S., Glinphratum, G., Bollweg, T. M., Sauzet, O., & Bauer, U. (2021). The long-term effectiveness of interventions addressing mental health literacy and stigma of mental illness in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. International Journal of Public Health, 66, 1604072. https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604072

Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Perrins, S. P., Bratman, G. N., Thomas, R., Garrett, K. A., ... Tandon, P. S. (2021). Nature and children's health: A systematic review. Pediatrics, 148(4), e2020049155. https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155

Ma, K. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A.-M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma: A systematic review. Child and Adolescent Mental Health, 28(2), 230–240. https://doi.org/10.1111/camh.12543

Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: Current challenges and inconsistencies. BMC Public Health, 20, 607. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08734-1

McCormick, R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. Journal of Pediatric Nursing, 37, 3–7. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027

Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: A meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry, 30(6), 829–848. https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and

ISSN: 2962-3324
Volume 5 No.1 (2026)
https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/

adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. Health & Place, 58, 102136. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014

O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 53(7), 647–662. https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1

Patafio, B., Miller, P., Baldwin, R., Taylor, N., & Hyder, S. (2021). A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours. Early Intervention in Psychiatry, 15(6), 1470–1501. https://doi.org/10.1111/eip.13109

Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. Journal of Adolescence, 94(8), 1051–1067. https://doi.org/10.1002/jad.12090

Salerno, J. P. (2016). Effectiveness of universal school-based mental health awareness programs among youth in the United States: A systematic review. Journal of School Health, 86(12), 922–931. https://doi.org/10.1111/josh.12461

Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: Systematic review of supporting intervention studies. Tropical Medicine & International Health, 25(9), 1055–1064. https://doi.org/10.1111/tmi.13449

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child Development, 88(4), 1156–1171. https://doi.org/10.1111/cdev.12864

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. Journal of Epidemiology and Community Health, 72(10), 958–966. https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436

UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health. United Nations Children's Fund.

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 51, 30–47. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.005

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.