

## **Psikoedukasi Sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental dan Perencanaan Karier Remaja**

**Erly Sutianingsih<sup>1</sup>, Anastasya Naura Rifa<sup>2</sup>, Nadila Indriani<sup>3</sup>, Zia Maharani<sup>4</sup>, Radina Zalsabila<sup>5</sup>, Ulya Afifah<sup>6</sup>, M Farhan Arya<sup>7</sup>**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: erlysutianingsih9@gmail.com

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Received: 30-08-2025

Revised: 30-08-2025

Accepted: 04-09-2025

#### **Keywords**

Psychoeducation  
mental health  
adolescents

#### **Kata Kunci**

Psikoedukasi  
kesehatan Mental  
remaja

### **ABSTRACT**

Twelfth-grade students face academic pressures and future decisions that often cause anxiety. To address these challenges, a psychoeducation program was conducted with five key themes: self-love and body positivity, knowing yourself, psychology sharing session, career planning, and self-awareness. Activities were delivered interactively through discussions, reflections, and practical exercises. The results indicated that most students (24) reported increased self-confidence, 11 students experienced greater clarity in career direction, while 3 students reported no significant changes. These findings highlight that psychoeducation positively supports adolescents' mental health and career readiness.

### **ABSTRAK**

Remaja kelas XII menghadapi tekanan akademik dan keputusan masa depan yang sering memicu kecemasan. Untuk menjawab tantangan tersebut, dilaksanakan program psikoedukasi dengan lima tema utama: self-love dan body positivity, knowing yourself, sharing session psikologi, perencanaan karier, serta self-awareness. Kegiatan dilakukan secara interaktif melalui diskusi, refleksi, dan praktik langsung. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (24 orang) mengalami peningkatan rasa percaya diri, 11 siswa melaporkan arah karier lebih jelas, sementara 3 siswa menyatakan belum mengalami perubahan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi berkontribusi positif terhadap penguatan kesehatan mental dan kesiapan karier remaja.

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika dan tantangan, ditandai oleh perubahan yang cepat pada aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Fase ini sering disebut sebagai masa transisi yang mempersiapkan individu menuju kedewasaan, sehingga sarat dengan tuntutan penyesuaian diri. Istilah remaja sendiri berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti "tumbuh" atau "menuju dewasa", menggambarkan proses yang tidak hanya melibatkan pertumbuhan fisik, tetapi juga pencarian identitas dan kemandirian (Subandi et al.,

2025). Pada tahap ini, remaja berusaha memahami dirinya, memantapkan nilai-nilai pribadi, serta membangun hubungan sosial yang semakin kompleks. Teori perkembangan psikososial Erikson menyebutkan bahwa masa remaja ditandai oleh krisis identitas versus kebingungan peran, di mana individu berjuang menemukan jawaban atas pertanyaan "siapa saya" dan "akan menjadi apa saya di masa depan" (Ramanda et al., 2019).

Secara kognitif, Piaget menyebutkan bahwa remaja telah memasuki tahap formal operational, yaitu kemampuan untuk berpikir abstrak, memecahkan masalah secara logis, dan mempertimbangkan kemungkinan masa depan. Marcia menekankan pentingnya eksplorasi identitas, yang dibagi menjadi empat status: identity diffusion, moratorium, foreclosure, dan identity achievement. Keempatnya menunjukkan betapa bervariasinya cara remaja memandang dan merespons masa transisi ini. Perspektif lain, seperti Havighurst, memandang bahwa masa remaja merupakan periode pencapaian tugas-tugas perkembangan, termasuk membina hubungan yang matang dengan teman sebaya, menerima peran sosial, dan mempersiapkan karier (Irpan et al., 2022). Semua pandangan ini menegaskan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh peluang sekaligus rentan terhadap kebingungan dan ketidakpastian.

Dalam konteks pendidikan, siswa kelas XII berada di titik yang paling krusial dari perjalanan remajanya. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pelajaran dan meraih prestasi akademik yang baik, tetapi juga harus membuat keputusan penting terkait masa depan. Pilihan ini mencakup pemilihan jurusan kuliah, memasuki dunia kerja, atau mungkin memulai usaha sendiri. Harapan orang tua menjadi faktor utama yang memengaruhi arah keputusan mereka (Mita et al., 2024). Selain itu, kompetisi dengan teman sebaya serta keterbatasan informasi sering memperkuat kebingungan siswa. Paparan media sosial juga ikut berperan dalam membentuk cara pandang mereka terhadap masa depan. Banyak siswa merasa cemas, bingung, atau bahkan kehilangan arah ketika dihadapkan pada pertanyaan "setelah lulus, mau ke mana?". Tanpa bimbingan dan dukungan yang memadai, kondisi ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Fatimah et al., 2024).

Kesehatan mental pada remaja kini menjadi perhatian penting di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kasus stres akademik, kecemasan sosial, dan gangguan suasana hati pada usia sekolah (Sarmini et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia juga mencatat bahwa masa remaja merupakan periode paling rentan terhadap munculnya masalah kesehatan mental karena berbagai faktor perkembangan dan social. Media sosial yang menyajikan standar kesuksesan, kecantikan, dan gaya hidup tertentu semakin memperkuat tekanan ini. Akibatnya, tidak sedikit siswa yang merasa kurang berharga, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan mengalami penurunan motivasi belajar. Kondisi ini tentu dapat menghambat perkembangan pribadi dan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan ruang bagi pengembangan diri, penerimaan diri, dan ketahanan mental.

Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu remaja memahami emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan memupuk sikap positif (Sari et al., 2024). Kajian lain menegaskan bahwa psikoedukasi juga mampu mengurangi kecemasan serta meningkatkan keterampilan sosial remaja (Pradiri et al., 2021), psikoedukasi juga dapat memperkuat konsep diri dan membangun kepercayaan diri remaja, (Setiawati, 2024), memperbaiki penerimaan diri terkait body image (Mursalim, 2024). serta melatih kesadaran diri melalui kegiatan reflektif (Muslikah et al., 2022). Dengan demikian, psikoedukasi terbukti memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada aspek perkembangan sosial-emosional remaja.

Selain masalah emosional, siswa kelas XII juga dihadapkan pada persoalan penting lain, yaitu perencanaan karier. Minimnya informasi dan pendampingan membuat banyak siswa mengambil keputusan secara terburu-buru atau karena tekanan eksternal. Hal ini dapat berakibat pada pilihan jurusan atau pekerjaan yang tidak sesuai dengan potensi dan minat mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kepuasan hidup dan produktivitas. Perencanaan karier yang matang tidak hanya menuntut pengetahuan tentang pilihan yang ada, tetapi juga pemahaman yang mendalam mengenai diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa pendampingan karier melalui pelatihan dan konseling dapat meningkatkan kualitas pengambilan keputusan serta rasa percaya diri siswa (Vonna, 2024). Kajian lain juga menemukan bahwa psikoedukasi perencanaan karier berkontribusi terhadap kesiapan siswa menghadapi dunia kerja (Sukma, 2024).

Program ini mengintegrasikan psikoedukasi kesehatan mental dan perencanaan karier sebagai respons terhadap kebutuhan mendesak siswa kelas XII SMA IT Bina Ilmi Palembang, yang belum banyak diangkat dalam penelitian sebelumnya. Temuan dari Altifani Journal menyebutkan bahwa psikoedukasi untuk menjaga kesehatan mental secara simultan mendukung orientasi karier masa depan mahasiswa dan remaja (Anggraini, 2025). Secara konseptual, mengintegrasikan dua aspek ini. Kesehatan mental dan perencanaan karir telah diajukan sebagai strategi inovatif dalam pendidikan tinggi agar siswa dapat lebih memahami diri mereka, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta merencanakan karier secara lebih matang sambil menjaga kesejahteraan diri (Hao, 2023).

Secara empiris, studi oleh (Umu, 2020) menunjukkan bahwa model psikoedukasi yang dikombinasikan dengan teknik pemecahan masalah dan manajemen diri berhasil meningkatkan kematangan karier remaja. Inilah yang menjadi research gap dari program ini. PKM yang dilaksanakan di SMA IT Bina Ilmi Palembang dirancang untuk menjawab kebutuhan siswa kelas XII yang menghadapi tekanan akademik sekaligus kebingungan dalam merencanakan masa depan. Sekolah ini dipilih karena berdasarkan observasi awal dan masukan guru BK, banyak siswa yang menunjukkan gejala stres dan ketidakpastian arah karier, tetapi belum ada program terpadu yang mendukung keduanya sekaligus.

Menjawab kebutuhan tersebut, program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menyusun serangkaian kegiatan psikoedukasi yang dirancang secara komprehensif untuk mendukung kesehatan mental dan kesiapan karier siswa kelas

XII. Program ini menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif, di mana siswa terlibat aktif melalui diskusi, refleksi, dan simulasi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik remaja yang belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung dibandingkan sekadar ceramah (Creswell, 2013). Ada lima materi utama yang disusun secara sistematis dan saling melengkapi:

1. Self-love dan Body positivity. Materi ini menekankan pada penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh sebagai langkah awal membangun citra diri yang sehat. Topik ini relevan karena citra tubuh dan penerimaan diri sering menjadi sumber tekanan bagi remaja (Mursalim, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa body positivity berperan penting dalam membangun kepercayaan diri remaja (Setiawati, 2024).
2. Knowing Yourself: Kunci Menemukan Arah Setelah SMA: Sesi ini mengajak siswa mengeksplorasi potensi, minat, nilai hidup, dan tujuan pribadi. Aktivitas seperti peta diri, penulisan tujuan, dan diskusi kelompok membantu mereka memahami kekuatan dan kelemahan sebagai dasar pengambilan keputusan (Cahyaningrum et al., 2024)
3. Sharing Session Jurusan Psikologi: Materi ini memberikan wawasan nyata tentang dunia akademik dan karier, khususnya dalam bidang psikologi, tetapi juga membuka perspektif lintas bidang. Pemateri berbagi pengalaman, tantangan, dan peluang karier, sehingga siswa lebih terbuka dan percaya diri dalam mengeksplorasi masa depan (Ghassani et al., 2020).
4. Psikoedukasi Perencanaan Karier: Sesi ini membantu siswa mengenali minat dan bakat, menghubungkannya dengan peluang studi dan dunia kerja. Kegiatan ini juga mengajarkan teknik sederhana dalam menetapkan tujuan dan membuat rencana tindak yang realistis untuk mempersiapkan masa depan secara matang (Rahmadani et al., 2024). Kajian lain menunjukkan bahwa kegiatan serupa mampu meningkatkan kesiapan siswa menghadapi dunia kerja secara nyata (Fatimah et al., 2024).
5. Materi kelima adalah self-awareness: Kesadaran diri adalah fondasi penting untuk menghadapi tekanan dan perubahan. Melalui latihan refleksi, permainan peran, dan diskusi, siswa dilatih mengenali emosi, pola pikir, dan perilaku untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan (Muslikah et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam program ini adalah bagaimana psikoedukasi dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri; bagaimana psikoedukasi berperan dalam memperkuat kesehatan mental remaja; serta bagaimana psikoedukasi mendukung siswa dalam menyusun perencanaan karier yang lebih terarah. Tujuan kegiatan adalah memberikan dukungan nyata terhadap penguatan kesehatan mental dan perencanaan karier remaja melalui psikoedukasi yang aplikatif. Dengan pendekatan partisipatif, siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga aktif berdiskusi, mengeksplorasi pengalaman diri, dan melatih keterampilan pengambilan keputusan. Harapannya, program ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis,

memperkuat kepercayaan diri, serta memberikan bekal yang relevan untuk melanjutkan kehidupan setelah SMA. Lebih jauh, pengalaman ini diharapkan menjadi inspirasi bagi sekolah lain dalam mengembangkan program serupa guna menciptakan pendidikan yang holistik dan berkelanjutan (Setiawati, 2024).

Melalui artikel ini, pengalaman dari program ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi sekolah lain dan pihak terkait untuk lebih memperhatikan pendidikan yang holistik. Pendidikan yang tidak hanya mengasah pengetahuan, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan emosional, sosial, dan praktis untuk menghadapi kehidupan setelah masa sekolah menengah.

### **Metode**

Program ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses dan dinamika pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) yang berfokus pada psikoedukasi bagi siswa kelas XII di SMA IT Bina Ilmi Palembang. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena mampu menjelaskan fenomena secara kontekstual, mendalam, dan sesuai dengan pengalaman partisipan (Creswell, 2013). Dalam konteks PKM ini, pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan penulis untuk: (1) Menggali dinamika interaksi siswa selama mengikuti sesi psikoedukasi, baik melalui diskusi, refleksi, maupun respons spontan yang muncul di kelas, (2) Menangkap nuansa perubahan sikap dan kesadaran diri siswa secara naratif, misalnya bagaimana mereka mulai mengenali potensi, minat, dan tujuan kariernya, (3) Merekam pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tantangan transisi dari masa sekolah menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMA IT Bina Ilmi Palembang dengan melibatkan siswa kelas XII sebagai peserta. Jumlah peserta sebanyak 38 siswa, yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK). Purposive sampling dipilih karena sesuai untuk kegiatan yang membutuhkan peserta dengan karakteristik khusus dan relevan dengan tujuan program (Sugiyono, 2019). Kriteria pemilihan meliputi: (1) siswa kelas XII yang menghadapi kebingungan dalam menentukan pilihan studi atau karier, (2) siswa yang menunjukkan gejala stres atau kecemasan akademik ringan, dan (3) siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Program dilaksanakan pada tanggal 4 hingga 13 Agustus 2025 di kelas XII SMA IT Bina Ilmi Palembang. Kegiatan berlangsung sebanyak lima kali pertemuan, masing-masing berdurasi  $\pm$  60 menit. Tahapan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah serta observasi awal terhadap kebutuhan siswa. Observasi ini dilakukan secara informal melalui diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta pengamatan langsung terhadap kondisi kelas. Informasi yang diperoleh dari tahap ini menjadi dasar dalam merancang materi yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan siswa. Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sesi psikoedukasi yang interaktif dan terbagi menjadi lima topik utama. Kegiatan dimulai dengan sesi pengenalan

dan ice breaking, yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman di kelas serta menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian, dilanjutkan dengan penyampaian materi inti yang terdiri dari:

**Tabel 1. Rangkaian Materi Psikoedukasi sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental dan Perencanaan Karier Remaja**

| No | Tema   | Uraian Singkat   | Metode  |
|----|--|--|---|
| 1. | Self-love & Body Positivity                          | Sesi ini menjelaskan mengenai pentingnya untuk menghargai dan menerima diri sendiri, baik dari segi fisik maupun kepribadian, dalam topik ini. Remaja sekolah menengah sering mengalami tekanan sosial terkait standar penampilan atau kecantikan. Psikoedukasi membantu siswa memahami cinta diri sebagai cara untuk menerima diri sendiri dan positività tubuh sebagai sikap yang menghargai keberagaman bentuk tubuh. Menulis afirmasi positif tentang diri sendiri dan berpartisipasi dalam diskusi kelompok adalah contoh aktivitas interaktif yang meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perbandingan sosial yang tidak sehat.                                    | Diskusi kelompok, refleksi menulis hal positif tentang diri, berbagi pengalaman pribadi |
| 2. | Knowing Yourself: Kunci Menemukan Arah Setelah SMA   | Sesi ini menekankan pentingnya mengenal diri sendiri sebelum memutuskan jurusan kuliah, pekerjaan, atau bidang lain yang sesuai dengan potensi dirinya. Siswa diajak memeriksa minat, bakat, nilai hidup, dan kepribadian mereka. Dengan pemahaman ini, lebih mudah bagi mereka untuk menentukan jurusan kuliah, pekerjaan, atau bidang lain yang sesuai dengan potensi diri mereka. Quiz sederhana untuk evaluasi diri sendiri, refleksi tertulis, dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya adalah beberapa cara yang dapat digunakan. Hasilnya, siswa diharapkan lebih siap untuk mengambil keputusan dengan kesadaran penuh daripada tekanan lingkungan atau ikut-ikutan. | Peta diri, penulisan tujuan jangka pendek & panjang, diskusi kelompok.                  |
| 3. | Perkenalan, Penjelasan, dan Jurusan Psikologi/Season | Sesi ini akan memberikan penjelasan lebih lanjut tentang jurusan psikologi, termasuk lingkup ilmu, kemampuan yang dipelajari, dan peluang karir di masa depan. Ini juga dapat dikemas menjadi sesi berbagi, di mana siswa dapat bertanya bebas tentang pengalaman kuliah, tantangan, dan hal-hal menarik di jurusan. Tujuannya tidak hanya membuat psikologi sebagai jurusan, tetapi   | Pemaparan pengalaman narasumber, sesi tanya-jawab, studi kasus sederhana.               |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | juga memberi siswa gambaran tentang dunia perkuliahan dan pentingnya memilih jurusan yang sesuai dengan minat dan tujuan hidup   |   |
| 4. | Psikoedukasi perencanaan karier: menggali minat dan bakat dalam jurusan serta prospek dunia kerja | Tema selanjutnya adalah perencanaan karier yang matang. Siswa belajar bahwa memilih jurusan dan pekerjaan tidak hanya tentang prestise, tetapi juga tentang minat, bakat, dan prospek kerja. Aktivitas dapat mencakup diskusi kelompok tentang cita-cita, tes minat dan bakat sederhana, dan ide untuk berbagai rute karier di masa depan. Siswa diharapkan dapat membuat rencana jangka pendek (seperti memilih jurusan kuliah) dan jangka panjang (seperti tujuan karier) dengan lebih terarah selama sesi ini.  | Simulasi rencana 5 tahun, diskusi kelompok, presentasi rencana individu |
| 5. | Prokrastinasi dan Self Awareness  | Fokus sesi ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang kebiasaan menunda, juga dikenal sebagai prokrastinasi, yang sering dialami siswa, terutama menjelang ujian akhir atau persiapan masuk perguruan tinggi. Psikoedukasi membantu siswa mengenali faktor-faktor yang menyebabkan mereka prokrastinasi, seperti ketakutan akan gagal, perfeksionisme, atau kurangnya manajemen waktu. Dengan meningkatkan kesadaran diri (kesadaran diri), siswa belajar untuk menyadari perilaku, emosi, dan pola pikir yang menyebabkan penundaan. Kegiatan dilengkapi dengan refleksi pribadi dan latihan teknik dasar seperti blok waktu dan jadwal belajar yang realistis. | Mengembangkan kesadaran diri & kemampuan adaptif                        |

Untuk mendukung keterlibatan aktif para siswa, kegiatan psikoedukasi ini dilengkapi dengan berbagai aktivitas interaktif seperti diskusi dalam kelompok kecil, refleksi pribadi tertulis, dan sesi berbagi pengalaman antar siswa (sharing session). Kelima tema ini dirancang secara berurutan dan saling melengkapi. Penerimaan diri melalui self-love dan body positivity menjadi pondasi untuk refleksi diri. Pemahaman diri (knowing yourself) memperkuat perencanaan karier, sementara sesi berbagi pengalaman membuka wawasan praktis. Akhirnya, self-awareness memperkuat kemampuan adaptif remaja dalam menghadapi perubahan. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa (Corey, 2017).

Data kualitatif dianalisis dengan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) yang mencakup beberapa langkah:

- (1) Pengumpulan Data, data dikumpulkan melalui observasi langsung selama kegiatan psikoedukasi dan refleksi siswa setelah sesi selesai.

- (2) Transkripsi dan Organisasi Data, hasil observasi dan refleksi siswa dituliskan kembali dalam bentuk catatan naratif. Data kemudian dikelompokkan berdasarkan tema kegiatan misalnya: self-love, knowing yourself, perencanaan karier, dsb.
- (3) Koding Awal, peneliti memberi kode pada bagian data yang mengandung informasi penting, seperti ungkapan siswa tentang pengalaman baru, perubahan perasaan, atau strategi menghadapi masalah.
- (4) Identifikasi Tema, dari kode yang terkumpul, peneliti menyusun tema besar yang berulang.
- (5) Review dan Penyempurnaan Tema, tema dibandingkan kembali dengan data mentah untuk memastikan konsistensi setelah itu tema disusun agar saling melengkapi.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif dengan menggabungkan beberapa sumber data: (1) observasi langsung oleh fasilitator selama pelaksanaan sesi, (2) refleksi tertulis siswa pada akhir setiap sesi, (3) diskusi kelompok, serta (4) lembar umpan balik terbuka (open-ended feedback) yang diisi oleh siswa untuk menyampaikan pengalaman, manfaat, serta masukan terhadap materi dan metode. Catatan pelaksana (fasilitator) juga mencakup dinamika kelas, tingkat keterlibatan peserta, dan hambatan yang muncul selama kegiatan (Miles, 2014). Model ini dianggap relevan untuk PKM karena keberhasilan program lebih diukur dari kebermanfaatan praktis dan dampak langsung bagi peserta.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan persetujuan resmi dari pihak sekolah melalui koordinasi dengan Kepala Sekolah dan guru BK. Partisipasi siswa dilakukan dengan izin orang tua/wali melalui surat pemberitahuan resmi. Seluruh data refleksi dan catatan siswa dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi program.

Metode kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan PKM, yaitu memahami kebutuhan, pengalaman, dan dinamika siswa secara mendalam serta memberikan ruang bagi partisipasi aktif. Pendekatan partisipatif diyakini dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menghasilkan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan metode ceramah satu arah (Creswell, 2018; Wadsworth, 2014). Dengan demikian, metodologi yang digunakan tidak hanya mendukung keberhasilan program, tetapi juga relevan dengan karakteristik intervensi berbasis komunitas di sekolah.

### **Hasil dan Pembahasan**

Program psikoedukasi ini dilaksanakan bagi siswa kelas XII yang sedang berada pada fase transisi menuju kehidupan pasca-SMA. Kegiatan difokuskan pada lima materi utama, yaitu self-love dan body positivity, knowing yourself: kunci menemukan arah setelah SMA, sharing session jurusan psikologi, psikoedukasi perencanaan karier, dan self-awareness. Seluruh sesi dirancang secara partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, serta permainan edukatif.

Pendekatan yang aplikatif ini bertujuan agar siswa tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga dapat mengaitkannya dengan pengalaman nyata.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta. Siswa terlibat aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, serta berbagi pengalaman pribadi. Respons positif ini mengindikasikan bahwa tema yang dipilih sesuai dengan kebutuhan psikososial mereka. Lebih jauh, keterlibatan aktif tersebut memperlihatkan bahwa metode psikoedukasi berbasis partisipasi mampu menciptakan suasana aman, di mana siswa merasa nyaman mengekspresikan diri. Hal ini sejalan dengan temuan (Sari et al., 2024) yang menekankan efektivitas psikoedukasi dalam membangun ruang aman bagi remaja.

**Tabel 2. Hasil dan Temuan Kegiatan Psikoedukasi pada Siswa Kelas XII**

| No | Tema  | Tujuan  | Hasil   |
|----|---|---|---|
| 1. | Self-love & Body Positivity                                     | Membantu siswa menerima dan mencintai dirinya secara utuh.                    | Siswa mampu mengidentifikasi kekuatan diri dan menuliskan minimal tiga hal positif tentang dirinya. Banyak yang awalnya merasa sulit, namun setelah berbagi dalam kelompok, muncul kesadaran bahwa mereka memiliki kualitas berharga. Beberapa siswa juga melaporkan merasa lebih ringan secara emosional setelah sesi karena dapat melepaskan perasaan minder dan mulai menghargai keberagaman fisik di antara teman-teman |
| 2. | Knowing Yourself: Kunci Menemukan Arah Setelah SMA              | Menggali potensi, minat, dan nilai hidup sebagai dasar pengambilan Keputusan. | Siswa lebih sadar terhadap potensi unik masing-masing. Sebagian besar berhasil menyusun peta diri yang memuat minat, bakat, serta cita-cita. Temuan menarik adalah banyak siswa yang awalnya mengikuti pilihan jurusan orang tua, kemudian mulai mempertimbangkan minat pribadi. Diskusi menghasilkan kesepakatan bahwa "kenal diri dulu sebelum ikut orang lain" menjadi kunci penting dalam merencanakan masa depan.      |
| 3. | Perkenalan, Penjelasan tentang Jurusan Psikologi/Sharing Season | Memberikan wawasan nyata mengenai dunia akademik dan karier psikologi.        | Antusiasme tinggi terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan siswa. Mereka tertarik dengan tantangan kuliah psikologi, peluang kerja di berbagai bidang (HR, konseling, riset), hingga kisah nyata pengalaman narasumber. Respon siswa menunjukkan meningkatnya minat tidak hanya pada psikologi, tetapi juga keinginan menjelajahi jurusan lain dengan cara  |

---

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | serupa. Sesi ini memperluas wawasan dan membuat siswa lebih realistis dalam memandang prospek karier.  |
| 4. Psikoedukasi perencanaan karier: menggali minat dan bakat dalam jurusan serta prospek dunia kerja | Menghubungkan minat dan bakat siswa dengan pilihan studi dan dunia kerja.                     | Beberapa siswa berhasil menyusun rencana jangka 5 tahun, termasuk target kuliah, organisasi yang ingin diikuti, serta keterampilan yang ingin dikembangkan. Ada pula siswa yang sebelumnya bingung, akhirnya menemukan arah setelah mendapat masukan dari teman. Kegiatan ini juga menumbuhkan optimisme bahwa masa depan bisa dicapai dengan perencanaan yang matang.   |
| 5. Prokrastinasi dan Self Awareness  | Membantu siswa mengenali emosi, pola pikir, dan perilaku sebagai dasar pengambilan Keputusan. | Siswa belajar mengenali emosi dominan mereka, seperti rasa cemas, takut gagal, atau minder. Melalui permainan peran, mereka mencoba cara berbeda untuk menghadapi konflik, misalnya berani mengungkapkan pendapat atau mencari solusi kompromi. Banyak siswa menyatakan bahwa setelah sesi ini, mereka lebih sadar bahwa emosi bisa dikelola, bukan ditahan. Kesadaran ini memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih dewasa. |

---

Pada sesi self-love dan body positivity, siswa diajak merefleksikan bagaimana mereka memandang diri sendiri di tengah pengaruh media sosial yang sarat standar kecantikan dan kesuksesan yang sering kali tidak realistis. Banyak siswa mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga merasa kurang percaya diri. Melalui diskusi dan latihan menuliskan hal-hal positif tentang diri, mereka mulai menyadari bahwa masing-masing individu memiliki keunikan dan kekuatan yang patut dihargai. Reaksi emosional yang muncul bahkan beberapa siswa bahkan terharu dan menunjukkan betapa pentingnya materi ini dalam kehidupan mereka. Salah seorang siswa mengatakan, "Saya jadi lebih percaya diri dan tidak malu lagi dengan penampilan saya," sementara yang lain menambahkan, "Saya sadar setiap orang punya kelebihan masing-masing. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Eryandra, 2024)) yang menegaskan bahwa penerimaan diri berkontribusi pada penurunan kecemasan, serta penelitian Antonius (Wibowo et al., 2022) yang menunjukkan kaitan body positivity dengan peningkatan rasa percaya diri pada remaja.

Materi kedua, knowing yourself: kunci menemukan arah setelah SMA, memberikan ruang bagi siswa untuk menggali potensi, minat, dan nilai hidup yang mereka anut. Aktivitas utama berupa pembuatan "peta diri" membantu siswa menuliskan tujuan jangka pendek maupun panjang. Awalnya banyak siswa tampak kesulitan, namun setelah melewati proses refleksi dan diskusi kelompok, mereka

mulai menemukan kejelasan. Salah satu siswa menyatakan, "Saya baru sadar kalau saya lebih suka hal praktis dibanding teori, jadi mungkin kuliah vokasi cocok untuk saya." Aktivitas ini menegaskan bahwa sebagian siswa belum terbiasa melakukan refleksi diri yang mendalam, padahal hal tersebut sangat penting dalam pengambilan keputusan karier. (Cahyaningrum et al., 2024) menekankan bahwa eksplorasi potensi diri merupakan landasan dalam merumuskan arah masa depan. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan teori perkembangan Erikson yang menyatakan bahwa eksplorasi identitas diri menjadi kunci untuk mencapai tahap *identity achievement*.

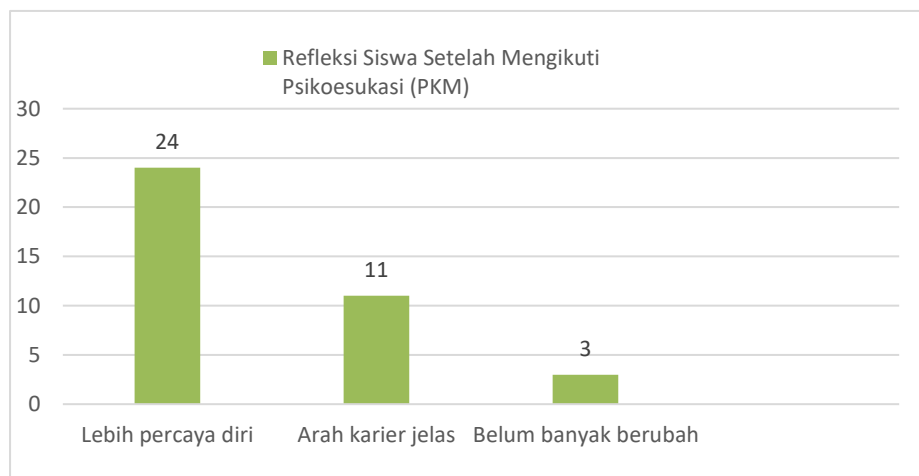
Sesi ketiga berupa *sharing session* jurusan psikologi menjadi salah satu momen yang paling interaktif. Narasumber berbagi pengalaman mengenai kehidupan perkuliahan, tantangan yang dihadapi, serta prospek kerja di bidang psikologi. Banyak siswa tertarik dan aktif bertanya, tidak hanya seputar jurusan psikologi, tetapi juga peluang lintas bidang. Seorang siswa berkata: "Awalnya saya takut kuliah karena bayangannya susah sekali. Tapi setelah dengar pengalaman kakak pemateri, saya jadi lebih semangat dan ingin mencoba." Diskusi ini memperlihatkan betapa pentingnya paparan informasi nyata dari praktisi atau mahasiswa dalam memperluas wawasan siswa. (Ghassani et al., 2020) mengungkapkan bahwa *sharing session* berbasis pengalaman dapat meningkatkan motivasi belajar serta kesiapan menghadapi tantangan akademik. Dalam konteks kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga keberanian untuk mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang sesuai dengan minat mereka.

Materi keempat mengenai perencanaan karier mengajak siswa untuk menghubungkan minat dan bakat dengan peluang dunia kerja. Kegiatan berupa pengisian lembar kerja sederhana membantu siswa memetakan hobi, keahlian, serta bidang pekerjaan yang diminati. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih terpengaruh oleh dorongan eksternal seperti pilihan orang tua atau tren jurusan tertentu. Namun setelah diberikan arahan, mereka mulai memahami bahwa keputusan karier yang tepat harus berpijak pada potensi pribadi. Seorang siswa mengatakan, "Salah seorang menuliskan: "Saya tidak tahu mau kuliah di mana, rasanya semua jurusan tidak cocok." Setelah mengikuti diskusi kelompok, siswa yang sama mengatakan: "Saya jadi sadar ternyata saya suka praktik langsung, mungkin saya lebih cocok ke kuliah vokasi daripada teori." Hal ini selaras dengan (Muslikah et al., 2022) yang menekankan pentingnya pendidikan karier berbasis refleksi diri dalam meningkatkan kualitas pengambilan keputusan. Selain itu, (Ghassani et al., 2020) menambahkan bahwa perencanaan karier yang matang dapat memperkuat keyakinan diri siswa untuk menghadapi masa depan dengan lebih optimis.

Sesi terakhir tentang *self-awareness* memperkuat seluruh rangkaian kegiatan. Melalui permainan peran dan diskusi, siswa diajak untuk mengidentifikasi cara mereka biasanya merespons tekanan serta memikirkan alternatif strategi yang lebih sehat. Banyak siswa yang kemudian menyadari bahwa pola lama mereka misalnya, menghindar atau menyalahkan orang lain tidak selalu membantu. Ada

yang siswa mengaku, Kalau ada masalah, saya biasanya marah dan nyalahin orang lain." Setelah mengikuti sesi, ia mengatakan: "Saya belajar tarik napas dulu dan coba mikir lebih tenang sebelum bereaksi." Latihan ini menjadi titik refleksi penting karena menumbuhkan kesadaran bahwa perubahan strategi respons adalah bagian dari pertumbuhan diri. (Muslikah et al., 2022) menyebut self-awareness sebagai fondasi pengambilan keputusan yang bijak, sekaligus kemampuan dasar untuk beradaptasi dengan situasi baru. Dengan meningkatnya kesadaran diri, siswa lebih siap menghadapi transisi kehidupan setelah SMA.

**Diagram 1. Hasil Refleksi Setelah Mengikuti Psikoedukasi**



Berdasarkan diagram 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa (24 orang) menyatakan merasa lebih percaya diri setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Sebanyak 11 siswa menyampaikan bahwa arah karier mereka menjadi lebih jelas, sedangkan 3 siswa menyatakan belum mengalami banyak perubahan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan dampak positif terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, meskipun masih ada sebagian kecil siswa yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menjawab kebutuhan mendesak siswa kelas XII. Masa remaja merupakan periode penuh dinamika, dan tanpa intervensi tepat, mereka berisiko mengalami kebingungan identitas atau kecemasan berlebih (Santrock, 2011). Kegiatan ini membuktikan bahwa psikoedukasi bukan hanya sarana edukasi, tetapi juga strategi intervensi yang memperkuat kesehatan mental sekaligus kesiapan karier. (Haryanti et al., 2024) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan fondasi keberhasilan akademik, sedangkan (Sari et al., 2024) menambahkan bahwa psikoedukasi karier dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil menyatukan dua aspek penting: kesejahteraan psikologis dan arah masa depan.

Jika dibandingkan dengan penelitian lain, hasil ini sejalan dengan temuan di SMA Sumpah Pemuda Jakarta, di mana psikoedukasi terbukti meningkatkan efikasi

diri dan pemahaman siswa tentang perencanaan karier (Pravita, 2024). Penelitian lain di Semarang juga mengonfirmasi bahwa psikoedukasi kelompok efektif meningkatkan self-efficacy dalam pengambilan keputusan karier sekaligus memperkuat adaptabilitas karier siswa (Kesuma, 2018). Dengan demikian, kegiatan ini tidak berdiri sendiri, melainkan selaras dengan bukti empiris di berbagai sekolah yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam memperkuat kesiapan karier.

Keterkaitan antara kesehatan mental dan perencanaan karier tampak jelas. Siswa yang memiliki citra diri positif dan kesadaran diri tinggi menunjukkan keberanian lebih besar dalam mengambil keputusan terkait masa depan. Sebaliknya, siswa yang masih terjebak dalam kecemasan atau keraguan diri lebih mudah goyah dalam menentukan jurusan atau pekerjaan. Temuan ini menguatkan pendapat (Pradiri et al., 2021) bahwa program pengembangan karier tidak bisa dilepaskan dari intervensi kesehatan mental. Dengan kata lain, pendidikan karier yang terpisah dari penguatan psikologis berisiko menghasilkan keputusan yang kurang matang. Penelitian di Samarinda juga mendukung hal ini, dengan temuan bahwa efikasi diri berkorelasi signifikan dengan orientasi masa depan siswa SMA (Latisi et al., 2021). Begitu pula, (Setiyani, 2023) menegaskan bahwa efikasi diri berkontribusi langsung terhadap kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier.

Meski memberikan hasil positif, kegiatan ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, jangkauan peserta masih terbatas pada satu angkatan, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi. Kedua, durasi kegiatan relatif singkat, sehingga beberapa topik tidak sempat dibahas secara mendalam. Ketiga, evaluasi keberhasilan masih bersifat kualitatif melalui observasi dan refleksi siswa, sehingga di masa depan perlu dilengkapi dengan instrumen yang lebih sistematis. Walaupun demikian, keterbatasan ini justru membuka ruang bagi pengembangan lebih lanjut. Sekolah dapat memperluas program ke tingkat kelas lain, mengintegrasikan kegiatan ke dalam kurikulum, serta menjalin kerja sama dengan konselor profesional atau perguruan tinggi.

## **Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa psikoedukasi yang dilaksanakan kepada siswa kelas XII menunjukkan hasil yang positif dalam memperkuat kesehatan mental sekaligus meningkatkan kesiapan karier remaja. Melalui lima materi utama yang disusun secara berurutan yaitu, self-love dan body positivity, knowing yourself: kunci menemukan arah setelah SMA, sharing session jurusan psikologi, psikoedukasi perencanaan karier, serta self-awareness. Siswa memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi diri, mengelola emosi, dan merancang masa depan dengan lebih terarah.

Proses pelaksanaan yang interaktif dan partisipatif memungkinkan siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui diskusi, refleksi, dan simulasi. Hal ini menjadikan pengalaman belajar lebih bermakna serta relevan dengan kebutuhan perkembangan mereka. Temuan

lapangan menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan dalam hal penerimaan diri, keyakinan dalam membuat keputusan, dan kesadaran terhadap potensi serta arah karier yang ingin ditempuh. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti menjadi strategi yang efektif untuk menjembatani aspek teori dengan praktik, serta memberikan dampak nyata pada kesejahteraan psikologis dan kesiapan karier siswa.

Dari sisi praktis, kegiatan ini dapat menjadi referensi bagi sekolah untuk memperkaya layanan bimbingan konseling melalui implementasi konkret, misalnya: memasukkan sesi refleksi diri dalam program rutin BK, mengadakan career day dengan menghadirkan praktisi lintas bidang, atau membangun kolaborasi dengan perguruan tinggi untuk memperluas wawasan siswa. Dengan langkah-langkah ini, psikoedukasi tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, tetapi bagian dari program berkelanjutan dalam membangun pendidikan yang holistik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, jumlah peserta terbatas pada satu sekolah dan satu angkatan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Kedua, durasi kegiatan relatif singkat sehingga beberapa topik tidak dibahas secara mendalam. Ketiga, metode kualitatif yang digunakan berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti dalam interpretasi data. Keterbatasan ini membuka peluang penelitian lanjutan dengan melibatkan lebih banyak sekolah, menggunakan instrumen kuantitatif terstandar, dan memperluas cakupan materi. Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi semacam ini perlu terus dikembangkan dan diperluas agar semakin banyak remaja yang memperoleh bekal mental dan karier yang memadai untuk menghadapi tantangan kehidupan setelah masa sekolah menengah.

### **Deklarasi**

#### **Kontribusi Penulis.**

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang setara dalam penulisan artikel ini. Kontribusi mencakup perancangan kegiatan, pelaksanaan program psikoedukasi, pengumpulan data, analisis hasil, serta penyusunan naskah akhir.

#### **Pernyataan Pendanaan.**

Kegiatan dan penulisan artikel ini tidak memperoleh pendanaan khusus dari lembaga atau instansi mana pun.

#### **Pernyataan Konflik Kepentingan.**

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan maupun penulisan artikel ini.

#### **Informasi Tambahan.**

Tidak ada informasi tambahan yang tersedia untuk artikel ini.

### Referensi

- Anggraini, D., & Juniarily, A. (2025). Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental untuk Mempersiapkan Orientasi Karir di Masa Depan pada Mahasiswa Psychoeducation Sustains Mental Health to Equip Students for Future Career Paths. 5(2), 122–126.
- Asa Nur Haryanti, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2(3), 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1221>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology; In qualitative research in psychology. *University of the West of England Bristol*, 3(2), 77–101. <https://psychology.ukzn.ac.za/?mdocs-file=1176>
- Cahyaningrum, K., Hazwani, D. A., Natasya Ho, F., & Ichsan, M. S. (2024). Optimalisasi Career Maturity melalui Psikoedukasi dalam Menggali Potensi Bakat Siswa SMAIT Al-Fityan. *Journal of Education Research*, 5(4), 4240–4249. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1407>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design*.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., Aini, L. N., Psikologi, P. S., Mercuri, U., & Yogyakarta, B. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z Psychoeducation of Mental Health Literation among Gen Z. 5(2), 37–44.
- Ghassani, M., Ni'matuzahroh, N., & Anwar, Z. (2020). Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP Melalui Pelatihan Perencanaan Karir. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art5>
- Hao, X. (2023). The Integration of Career Planning and College Students' Mental Health Education. *Contemporary Education and Teaching Research*, 4(05), 227–231. <https://doi.org/10.47852/bonviewcetr23209930507>
- Kesuma, R. G., Pambudi, A. T., & Aliyah, S. N. (2018). Kelompok Psikoedukasi Sebagai Strategi Meningkatkan Self-Efficacy Pengambilan. *Prosiding Seminar Nasional Strategi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Era Disrupsi*, July, 242–247. [https://www.researchgate.net/profile/Aji-Pambudi/publication/326539474\\_KELOMPOK\\_PSIKOEDUKASI\\_SEBAGAI\\_STRATEGI\\_MENINGKATKAN\\_SELF-EFFICACY\\_PENGAMBILAN\\_KEPUTUSAN\\_KARIER\\_DAN\\_ADAPTABILITAS\\_KARIER\\_PESERTA\\_DIDIK\\_SMP\\_DI\\_KOTA\\_SEMARANG/links/5b5349d80f7e9b240ff935c](https://www.researchgate.net/profile/Aji-Pambudi/publication/326539474_KELOMPOK_PSIKOEDUKASI_SEBAGAI_STRATEGI_MENINGKATKAN_SELF-EFFICACY_PENGAMBILAN_KEPUTUSAN_KARIER_DAN_ADAPTABILITAS_KARIER_PESERTA_DIDIK_SMP_DI_KOTA_SEMARANG/links/5b5349d80f7e9b240ff935c)
- Latisi, M. P., Sofia, L., & Suhesty, A. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Orientasi Masa Depan Pada Siswa SMA Negeri X Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 188. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5679>
- Miles, M. B. (2014). *QUALITATIVE DATA ANALYSIS*.
- Mita, W., Andi, E., Qarirah, N., Alisyahbana, R., & Muthia, A. (2024). Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi*, 2(2),

- 38–43.
- Mursalim, A. H., & Eryandra, A. (2024). Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(5), 778–785. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532>
- Muslikah, M., Sugiharto, D., Sugiyo, S., & Sutoyo, A. (2022). Psikoedukasi Kelompok dengan Peer Support untuk Meningkatkan Career Adaptability Santri Di Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 5(1), 718–724. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsasca/article/view/718-724>
- Nadila Purnama Sari, Safira, D., Yerman Wonda, Ananda Arianti, Sindi Patika Sari, Nur Afni Safarina, & Safuwan Amin. (2024). Psikoedukasi Ketangguhan Mental Remaja Dalam Menghadapi Tekanan Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1791–1797. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i6.1378>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Pravita, D. F., & Amelasasih, P. (2024). Psikoedukasi sebagai pelatihan perencanaan karir siswa kelas IX. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v4i1.11-18>
- Rahmadani, K. R., Azizah, D. H. N., Budianti, N. R., Ananda, R. P., & Aulia, A. (2024). Psikoedukasi Perencanaan Karir Memasuki Dunia Kerja pada Siswa Tingkat Akhir SMK Muhammadiyah 2 Bantul. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(9), 1664–1671. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i9.7147>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (16th ed.). In McGraw-Hill.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Setiawati, N. (2024). THE 2 nd INTERNATIONAL CONFERENCE ON GUIDANCE AND COUNSELING "COUNSELING RESONANCES ON MENTAL HEALTH EMERGENCIES AND AWARENESS" LOGOTHERAPY COUNSELING FOR BROKEN HOME STUDENTS. *International Conference on Guidance and Counseling*, 1(1), 1–18. [www.icgc.unesa.ac.id](http://www.icgc.unesa.ac.id)
- Setiyani, P., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Juwana. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 83–95. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/426>
- Subandi, D., Susilowati, D., & Riyanto. (2025). *KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*.

- <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592511-kecemasan-akademik-dan-digital-analisis-2edfe682.pdf>
- Sukma, N. S., & Rasyid, M. (2024). Membentuk Masa Depan: Keterlibatan Orang Tua dan Dukungan Sosial dalam Proses Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMK. *Jurnal Diversita*, 10(2), 240–248. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12979>
- Umu Amalia, R., Yuwono Puji Sugiharto, D., & Sunawan, S. (2020). Psychoeducational Group With Problem Solving And Self-Management Techniques To Improve Career Maturity. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 19(3), 175–181. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Vonna, R. D., & Hasmalawati, N. (2024). Rizka Dara Vonna 1, Nur Hasmalawati 2 University of Muhammadiyah Aceh 1, 2. 09, 154–162.
- Wibowo, A. T., Rinaldi, M. R., Rachman, A., & Al Sadila, W. O. M. (2022). Promoting Body Positivity: Psikoedukasi Meningkatkan Kesadaran Citra Tubuh Positif. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 124–132. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13587>