



Ruang Curhat dan Ruang Bahagia: Implementasi Psikoedukasi, Ruang Aman dan *Fun Day* di SRMA X

Siti Faedattusyahadah¹, Jihan Luthfi Nabillah², Anargya Asjad Maylafaezza³, Sharfina Tamimi⁴, Putri Wulandari⁵, Laila Azizah⁶, Putri Satya Permana⁷, Nursyaniah Siregar⁸, Annisa Darmaji Putri⁹, Christian Ronaldo Suseno¹⁰, Adinda Dhiya Hanan¹¹, Arya Bima Prayoga¹², Budi Sarasati¹³

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, sitifaedattusyahadah@gmail.com

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, jihanluthfinabillah@gmail.com

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, anargyaa8318@gmail.com

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, sharfinatamimi@gmail.com

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, putrwulandari2002@gmail.com

⁶Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, lailaahasya27@gmail.com

⁷Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, putriiisyaaa@gmail.com

⁸Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, nursyaniahsiregar54@gmail.com

⁹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, annisadarmajiputri@gmail.com

¹⁰Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, aldosuseno1603@gmail.com

¹¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, adindadhiyahanan09@gmail.com

¹²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, aryabima825@gmail.com

¹³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia, budisarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

Corresponding Author: sitifaedattusyahadah@gmail.com¹

Abstract: *The community service program entitled Confession Room and Happy Room: Implementation of Psychoeducation, Safe Space, and Fun Day at X Public High School was motivated by the need for psychological support among teenage students amid the academic and social pressures they experience in the school environment. This activity aims to support students' psychological well-being through psychoeducation, the provision of a safe space as a means of emotional support, and the implementation of fun day activities that are recreational and participatory in nature. The object of the activity is the students of Public High School X. The implementation method uses a participatory approach carried out through the stages of preparation, implementation, and evaluation during the activity period. Psychoeducation focused on self-awareness, understanding emotions, and managing psychological pressure, while the safe space was used as a forum for students to express their feelings and personal problems. The fun day was designed to increase positive emotions, togetherness, and social interaction. The results of the activity showed an increase in students' understanding of their emotional state, openness in expressing feelings, and the creation of a warmer and more supportive school atmosphere. Overall, the integration of these three activities contributed to supporting students' psychological well-being and building a school climate that is more responsive to the emotional needs of adolescents.*

Keywords: *Psychological Well-being, Psychoeducation, Safe Space, Recreational Activities*

Abstrak: Program pengabdian kepada masyarakat berjudul Ruang Curhat dan Ruang Bahagia: Implementasi Psikoedukasi, Ruang Aman, dan Fun Day di Sekolah Rakyat Menengah Atas X dilatarbelakangi oleh kebutuhan siswa remaja akan dukungan psikologis di tengah tekanan akademik dan sosial yang dialami di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa melalui pemberian psikoedukasi, penyediaan ruang aman sebagai sarana dukungan emosional, serta pelaksanaan kegiatan *fun day* yang bersifat rekreatif dan partisipatif. Objek kegiatan adalah siswa Sekolah Rakyat Menengah Atas X. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi selama periode kegiatan berlangsung. Psikoedukasi difokuskan pada pengenalan diri, pemahaman emosi, dan pengelolaan tekanan psikologis, ruang aman dimanfaatkan sebagai wadah ekspresi perasaan dan permasalahan pribadi siswa, sedangkan *fun day* dirancang untuk meningkatkan emosi positif, kebersamaan, dan interaksi sosial. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap kondisi emosional diri, keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, serta terciptanya suasana sekolah yang lebih hangat dan suportif. Secara keseluruhan, integrasi ketiga kegiatan tersebut berkontribusi dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa dan membangun iklim sekolah yang lebih ramah terhadap kebutuhan emosional remaja.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Psikoedukasi, Ruang Aman, Kegiatan Rekreatif

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang memiliki peranan penting dalam membentuk cara individu memandang diri sendiri dan masa depannya (Izzani et al., 2024). Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan, baik dari segi fisik, kognitif, emosional, maupun sosial, yang secara tidak langsung memengaruhi sikap dan keyakinan individu dalam menghadapi kehidupan (Lubis et al., 2025). Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu menyesuaikan diri dengan peningkatan peran dan tanggung jawab, khususnya dalam lingkungan pendidikan dan kehidupan sosial. Dalam konteks pendidikan, remaja mulai dihadapkan pada tuntutan pencapaian akademik, perencanaan pendidikan lanjutan, serta persiapan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa (Ginting et al., 2024). Masa remaja merupakan periode yang menantang dalam proses pembelajaran karena individu dihadapkan pada pilihan masa depan sekaligus tuntutan untuk mewujudkan cita-cita yang tinggi (Triatama, 2019). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan dan ketidakpastian yang dapat memengaruhi cara remaja memandang masa depannya.

Pendidikan merupakan kebutuhan penting dalam memperoleh pengetahuan yang menjadi bekal individu di masa depan, sekaligus menjadi sarana pembelajaran sosial melalui interaksi dengan teman sebaya (Wati & Hazim, 2024). Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi wadah utama bagi remaja dalam mengembangkan potensi diri, meningkatkan kompetensi akademik, serta memperoleh pengalaman pembelajaran yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial. Di sisi lain, lingkungan SMA dapat menjadi faktor pemicu tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada siswa (Susanto, 2025). Stres akademik pada remaja sering kali muncul akibat tuntutan studi, seperti beban tugas yang tinggi serta kesulitan dalam memahami materi pembelajaran (Susanto, 2024). Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti rendahnya regulasi diri,

keterbatasan kemampuan mengelola waktu, dan kurangnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal berupa tingginya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, dan tekanan lingkungan sosial, termasuk harapan orang tua dan persaingan dengan teman sebaya (Ghania & Prihatsanti, 2025). Stres akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa serta menurunkan prestasi belajar, sehingga kesejahteraan psikologis remaja menjadi fondasi penting bagi perkembangan individu yang sehat dan produktif di masa depan (Susanto, 2025).

Remaja dengan sumber daya psikologis yang memadai cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, sedangkan keterbatasan kesiapan psikologis dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan akademik, stres serta menurunnya motivasi dan kesejahteraan mental siswa (Subandi et al., 2025). Kesejahteraan psikologis remaja merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan akademik dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Remaja membutuhkan kesejahteraan psikologis yang memadai di lingkungan sekolah, karena kondisi tersebut berpengaruh positif terhadap proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar (Anggreni & Immanuel, 2020). Namun, tidak semua sekolah memiliki sistem dan sumber daya yang memadai untuk memenuhi kebutuhan emosional, padahal rasa aman dan dihargai dapat meningkatkan fokus serta motivasi belajar, sementara tekanan psikologis tanpa pendampingan berisiko menimbulkan gangguan belajar, perilaku bermasalah, hingga putus sekolah (Aziz, 2025).

Keterbatasan sumber daya dan padatnya fokus akademik sering kali menyebabkan kurang tersedianya ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, membicarakan permasalahan pribadi, serta memperoleh dukungan emosional yang tepat. Keberadaan *safe space* atau ruang aman di lingkungan sekolah terbukti berperan penting dalam menyediakan dukungan kesehatan mental, memberikan rasa didengar dan diterima, serta memfasilitasi akses terhadap sumber daya dan bimbingan bagi remaja (Meherali et al., 2025). Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan mental yang bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta keterampilan individu dalam mengelola kondisi psikologisnya, yang dilaksanakan melalui penyampaian materi, interaksi, diskusi, dan refleksi agar pemahaman peserta menjadi lebih mendalam (Chavvah & Purnomosidi, 2026). Psikoedukasi berperan efektif dalam mengurangi stigma terkait kesehatan mental, mendorong remaja untuk mencari bantuan profesional, serta meningkatkan kemampuan koping (Radez et al., 2021). Program psikoedukasi memiliki peran penting dalam upaya mengurangi stigma terkait kesehatan mental, meningkatkan pemahaman yang tepat, serta membekali remaja dengan keterampilan dasar yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka sebagai respons terhadap berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi remaja di lingkungan sekolah (Marianty et al., 2025).

Psikoedukasi yang dilakukan dalam bentuk seminar, ceramah, dan diskusi interaktif dapat membantu siswa dalam mengenali, memahami, serta menerapkan langkah-langkah pengelolaan emosi secara lebih efektif, sehingga menciptakan suasana lingkungan sekolah yang lebih kondusif untuk perkembangan psikososial siswa (Lase & Tumanggor, 2024). Melalui pendekatan yang komunikatif dan interaktif, kegiatan psikoedukasi memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi secara terbuka tanpa stigma melalui tanya jawab dan simulasi sederhana guna memperdalam pemahaman tentang kesehatan psikologis serta keterampilan pengelolaan emosi dan relasi sosial (Saputra et al., 2025). Psikoedukasi yang dikombinasikan dengan penyediaan ruang aman memungkinkan, tidak

hanya memperoleh pengetahuan tentang pengelolaan emosi dan hubungan sosial, tetapi juga memiliki wadah yang aman untuk mengungkapkan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi. Ruang aman merupakan konteks psikologis yang mendukung individu untuk berbagi perasaan, pengalaman, dan masalah pribadi tanpa takut dihakimi atau mengalami penolakan, sehingga memungkinkan proses refleksi diri dan keterbukaan emosional yang lebih sehat dalam kehidupan sekolah (S. Nuryana & Retpitasi, 2025). Dengan memberikan kegiatan ruang aman yang dirancang sebagai bagian dari layanan pendampingan remaja terbukti mampu memperkuat karakter positif serta mendorong keterlibatan aktif peserta dalam memahami diri sendiri menyusun makna pengalaman dan mengembangkan strategi penanganan masalah secara mandiri maupun kelompok (Edy et al., 2025).

Selain itu, kegiatan rekreasi seperti *fun day* berperan dalam meningkatkan emosi positif, kebersamaan dan keseimbangan dalam meningkatkan pengalaman belajar yang menyenangkan. Rekreasi merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan pengalaman belajar di luar kelas melalui aktivitas fisik, sosial, dan kognitif yang menyenangkan, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih segar dan partisipatif, merangsang pelepasan hormon kebahagiaan seperti endorfin, serta mendukung pengembangan keterampilan kerja sama, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, kreativitas, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional siswa (Azizah & Ajib, 2025). Kegiatan *outdoor* yang menggabungkan permainan aktivitas fisik dan kerja sama kelompok seperti *fun day* berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial emosional siswa meliputi kerja sama komunikasi dan keterlibatan sosial serta peningkatan kesejahteraan psikologis melalui interaksi yang menyenangkan dan kolaboratif (Adimas et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, program pengabdian kepada masyarakat berjudul “Ruang Curhat dan Ruang Bahagia: Implementasi Psikoedukasi, Ruang Aman, dan *Fun Day* di SRMA X” dirancang sebagai intervensi terpadu untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Program ini mengintegrasikan pendekatan psikoedukasi, penyediaan ruang aman, serta kegiatan kreatif (*fun day*) sebagai upaya promotif dan preventif dalam membantu siswa mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta menumbuhkan harapan dan emosi positif.

Tujuan dari pelaksanaan program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi siswa melalui kegiatan psikoedukasi, menyediakan ruang aman sebagai sarana dukungan emosional dan pendampingan psikososial, serta memperkuat interaksi sosial dan kesejahteraan emosional siswa melalui kegiatan *fun day*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam seluruh rangkaian program. Pendekatan ini digunakan karena tujuan kegiatan berfokus pada pemberian layanan psikoedukatif dan pendampingan psikososial, serta penciptaan pengalaman langsung bagi siswa dalam mengelola emosi dan membangun interaksi sosial yang positif (R. S. Nuryana et al., 2025).

Subjek kegiatan pengabdian adalah siswa Sekolah Rakyat Menengah Atas (SRMA) X yang berada pada rentang usia remaja. Pemilihan sasaran didasarkan pada kebutuhan siswa terhadap dukungan kesehatan mental dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu pada bulan Oktober hingga Desember 2025, bertempat di lingkungan SRMA X. Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan siswa, penyusunan materi psikoedukasi, serta perancangan kegiatan ruang aman dan *fun day*. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui tiga bentuk kegiatan utama, yaitu psikoedukasi, ruang aman (*safe space*), dan *fun day*. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, refleksi, dan simulasi sederhana. Kegiatan ruang aman difasilitasi sebagai wadah bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman secara aman dan suportif. Kegiatan *fun day* dilaksanakan melalui aktivitas permainan kelompok dan kegiatan rekreatif partisipatif yang bertujuan meningkatkan emosi positif dan kebersamaan siswa.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan siswa selama kegiatan serta pengumpulan umpan balik berupa refleksi lisan dan tertulis mengenai pengalaman dan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti program. Hasil pelaksanaan kegiatan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan proses dan capaian program pengabdian dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program ini dilakukan melalui tiga bentuk kegiatan yaitu psikoedukasi, ruang aman, dan *fun day*. Kegiatan tersebut dirancang untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Partisipan dalam kegiatan ini merupakan siswa dari SRMA X yang berada pada rentang usia remaja serta berada dalam fase yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Oleh sebab itu, ketiga program tersebut dilakukan sebagai pendekatan yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kegiatan ruang aman berfungsi untuk memberikan ruang untuk para siswa mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman dan menyampaikan berbagai permasalahan yang siswa hadapi dengan suasana yang aman dan suportif. Suasana tersebut membantu para siswa merasa lebih didengar dan dihargai secara psikologis. Melalui kegiatan ruang aman Sebagian besar siswa merasakan perasaan yang lega dan nyaman karena dapat menyalurkan beban emosional yang selama ini dipendam. Beban tersebut berkaitan dengan tekanan akademik, hubungan pertemanan serta dinamika keluarga yang dapat memengaruhi kegiatan mereka sehari-hari. Adanya ruang aman, siswa memiliki tempat yang memungkinkan bagi para siswa untuk terbuka tanpa ada perasaan takut.

Hasil dari ruang aman tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meherali et al., (2025), dalam penelitiannya dijelaskan bahwa ruang aman di lingkungan sekolah dapat memberikan dukungan mental dan emosional yang signifikan untuk remaja serta berperan dalam menurunkan Tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu ruang aman juga dapat menjadi lingkungan yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman emosional tanpa perasaan khawatir terhadap penilaian yang negatif. *Safe space* atau ruang aman ini dapat memperkuat dukungan emosional, mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang positif serta dapat mendukung perkembangan emosional siswa dalam menghadapi tantangan di kehidupannya sehari-hari (Nuryana dan Retpitasari, 2025).

Kegiatan *fun day* berlangsung dalam suasana yang positif dan penuh semangat, meskipun pelaksanaan dilakukan di dalam aula sekolah akibat kendala cuaca yang tidak memungkinkan kegiatan di luar ruangan. Para siswa menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari semangat mereka dalam saling memberikan dukungan kepada teman yang mengikuti lomba, keterlibatan aktif dalam menggambar pohon kenangan, serta kesungguhan dalam menuliskan kesan dan pesan kepada mahasiswa. Suasana seperti ini mencerminkan emosi positif yang kuat dan interaksi sosial yang intens antar peserta, yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Indriani et al. (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas sekolah yang bersifat menyenangkan (*fun school*

movements) dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional siswa dengan memberikan rasa aman, kebahagiaan, dan rasa memiliki di lingkungan pembelajaran.

Partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas menunjukkan peningkatan interaksi sosial dan kerja sama, yang secara psikologis memperkuat hubungan antar siswa serta antara siswa dengan mahasiswa pendamping. Beberapa siswa bahkan mengungkapkan perasaan sedih saat kegiatan berakhir yang menunjukkan kedekatan emosional yang terbentuk melalui interaksi selama kegiatan *fun day*. Hal ini mendukung konsep rekreasi sebagai sarana dalam mendukung kesejahteraan emosional dan pengembangan keterampilan sosial siswa yang penting dalam fase perkembangan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Risnawati et al. (2024) mengungkapkan bahwa penciptaan lingkungan yang positif dan suportif melalui aktivitas sosial emosional yang terstruktur, membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara signifikan.

Psikoedukasi

Hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi menunjukkan respons yang positif dari siswa. Selama sesi berlangsung, siswa terlihat antusias mengikuti diskusi, aktif mengajukan pertanyaan, serta terlibat dalam kegiatan refleksi dan simulasi yang disajikan oleh fasilitator. Partisipasi siswa tidak hanya terlihat secara verbal, tetapi juga melalui keterlibatan mereka dalam berbagi pengalaman pribadi terkait emosi, relasi sosial, dan harapan masa depan. Berdasarkan hasil observasi serta evaluasi sederhana, terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap materi psikoedukasi, khususnya mengenai pengenalan diri, pengelolaan emosi, serta pentingnya hubungan sosial yang sehat. Siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan, memahami pemicu stres yang dialami, serta mengenali strategi sederhana untuk mengelola emosi secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan teori psikoedukasi yang menekankan peran edukasi psikologis dalam meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan mental pada remaja. Psikoedukasi dipandang sebagai intervensi preventif yang efektif karena membantu individu memahami kondisi psikologisnya secara objektif (Thalib et al., 2023). Peningkatan pemahaman tersebut berkontribusi dalam mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental di kalangan remaja (Marianty et al., 2025). Selain itu, psikoedukasi berperan dalam meningkatkan kemampuan coping siswa melalui pengenalan strategi regulasi emosi dan pemecahan masalah yang adaptif (Aryuni, 2022). Penguatan coping yang adaptif ini mendukung ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa remaja (Syafiina dan Purnomosid, 2025).

Ruang Aman

Hasil pelaksanaan kegiatan ruang aman menunjukkan bahwa program ini berfungsi secara efektif sebagai wadah curhat dan ekspresi emosional bagi para siswa. Dimana siswa dapat memanfaatkan ruang aman untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, serta permasalahan pribadi yang selama ini jarang diungkapkan di lingkungan sekolah formal. Setelah mengikuti kegiatan ruang aman, siswa melaporkan perasaan lebih lega, didengar, dan merasa diterima tanpa adanya penilaian atau stigma. Perubahan emosional positif ini juga tercermin dari sikap siswa yang menjadi lebih terbuka, tenang, dan kooperatif dalam interaksi dengan mahasiswa fasilitator maupun teman sebaya.

Secara umum, permasalahan yang diungkapkan siswa dalam kegiatan ruang aman berkaitan dengan tekanan akademik, dinamika keluarga, hubungan pertemanan, kepercayaan diri, serta kebingungan dalam merencanakan masa depan. Permasalahan tersebut menunjukkan karakteristik tantangan perkembangan remaja yang berada pada fase pencarian identitas dan penyesuaian sosial-emosional (Santrock, 2011). Keberanian siswa dalam mengungkapkan masalah pribadi menandakan bahwa ruang aman telah berhasil menciptakan konteks psikologis

yang aman dan suportif bagi siswa untuk melakukan refleksi diri secara sehat (Nuryana dan Retpitasari, 2025).

Temuan ini sejalan dengan konsep ruang aman yang menekankan pentingnya lingkungan yang bebas dari penghakiman untuk mendukung keterbukaan emosional dan rasa aman psikologis. Ruang aman berperan sebagai sumber dukungan emosional yang memungkinkan remaja merasa dipahami, divalidasi, dan dihargai dalam proses berbagi pengalaman personal (Meherali et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan ruang aman tidak hanya berfungsi sebagai sarana curhat, tetapi juga sebagai intervensi psikososial yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan (Edy et al., 2025).

Fun Day

Hasil pelaksanaan kegiatan *Fun Day* menunjukkan bahwa kegiatan ini berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, hangat, dan penuh antusiasme dari siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa menampilkan emosi positif seperti kegembiraan, semangat, dan rasa kebersamaan yang tercermin melalui tawa, partisipasi aktif, serta keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas permainan kelompok. Emosi positif yang muncul selama kegiatan *Fun Day* memberikan pengalaman afektif yang menyenangkan bagi siswa dan membantu mengurangi ketegangan psikologis yang sebelumnya dirasakan dalam rutinitas sekolah sehari-hari.

Kegiatan *Fun Day* juga mendorong terjadinya interaksi sosial yang intens serta kerja sama antar siswa melalui berbagai permainan kolaboratif. Siswa dilatih untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dalam tim, serta menyelesaikan tantangan kelompok secara kolektif, sehingga memperkuat keterampilan sosial dan rasa saling percaya di antara siswa (Agustini dan Musslifah, 2024). Interaksi sosial yang positif selama kegiatan berlangsung berkontribusi terhadap terbentuknya relasi yang lebih akrab dan harmonis antar siswa, yang berdampak pada meningkatnya kohesi sosial di lingkungan sekolah (Adimas et al., 2023).

Dampak kegiatan *Fun Day* juga terlihat pada terciptanya iklim psikologis sekolah yang lebih positif dan suportif. Pengalaman rekreatif yang menyenangkan berperan sebagai sarana kesejahteraan emosional dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara bebas, merasa diterima, dan membangun pengalaman emosional yang bermakna (Widiana et al., 2025). Rekreasi berbasis aktivitas kelompok terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa serta memperkuat keterampilan sosial-emosional yang dibutuhkan dalam kehidupan sekolah sehari-hari (Agustini dan Musslifah, 2024). Dengan demikian, kegiatan *Fun Day* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga sebagai strategi penguatan iklim psikologis sekolah yang lebih sehat, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh (Adimas et al., 2023).

Berdasarkan keseluruhan hasil pelaksanaan dan pembahasan program, dapat disimpulkan bahwa rangkaian kegiatan psikoedukasi, ruang aman, dan *Fun Day* terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan membangun pengalaman afektif dan sosial yang positif, dapat berkontribusi pada terciptanya iklim psikologis sekolah yang lebih sehat, inklusif, dan suportif terhadap kesejahteraan emosional siswa (Widiana et al., 2025). Dengan demikian, integrasi ketiga program ini menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, serta afektif dan sosial secara simultan mampu memberikan dampak yang lebih komprehensif dan berkelanjutan bagi kesejahteraan psikologis remaja (Seligman, 2011).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kesejahteraan psikologis siswa tidak dapat dilakukan melalui intervensi tunggal, melainkan membutuhkan pendekatan terpadu yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial secara simultan (Seligman, 2011). Oleh karena itu, program pengabdian berbasis sekolah yang menggabungkan psikoedukasi, dukungan emosional, dan aktivitas rekreatif, partisipatif layak untuk dikembangkan secara

berkelanjutan sebagai bagian dari upaya sistematis dalam menciptakan iklim sekolah yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis remaja (Marianty et al., 2025).

KESIMPULAN

Pelaksanaan program “Ruang Curhat dan Ruang Bahagia: Implementasi Psikoedukasi, Ruang Aman, dan Fun Day di SRMA X” menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis siswa tidak dapat dilepaskan dari proses pendidikan di sekolah. Siswa tidak hanya membutuhkan dukungan akademik, tetapi juga ruang yang memungkinkan mereka memahami diri sendiri, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Kegiatan psikoedukasi memberikan bekal awal bagi siswa untuk mengenali emosi, memahami sumber tekanan yang mereka alami, serta menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Kehadiran ruang aman menjadi bagian penting dalam program ini karena memberi kesempatan bagi siswa untuk menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadi yang selama ini cenderung dipendam. Melalui ruang aman, siswa dapat berbicara secara terbuka tanpa rasa takut akan penilaian, sehingga tercipta perasaan lega, diterima, dan didengarkan. Pengalaman ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga mendorong keterbukaan, kepercayaan diri, serta kualitas interaksi sosial yang lebih positif dengan teman sebaya maupun pendamping.

Di sisi lain, kegiatan *fun day* menghadirkan suasana yang menyenangkan dan berbeda dari rutinitas sekolah, sehingga siswa dapat mengekspresikan diri dengan lebih bebas. Aktivitas yang bersifat rekreatif dan kolaboratif memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan emosi positif, serta membantu siswa membangun relasi sosial yang lebih hangat. Pengalaman ini menjadi penyeimbang dari tekanan akademik yang selama ini dirasakan siswa, sekaligus berkontribusi dalam menciptakan iklim sekolah yang lebih nyaman dan suportif.

Secara keseluruhan, integrasi antara psikoedukasi, ruang aman, dan *fun day* membentuk pendekatan yang saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Program ini menunjukkan bahwa upaya pendampingan remaja akan lebih efektif ketika dilakukan secara menyeluruh, berkelanjutan, dan dekat dengan pengalaman nyata siswa di sekolah. Pendekatan semacam ini dapat menjadi salah satu alternatif strategi pengabdian berbasis sekolah dalam membangun lingkungan belajar yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan perkembangan psikososial siswa.

REFERENSI

- Adimas, A., Hernawan, H., & Hartono, F. V. (2023). *Pengalaman Aktivitas Luar Kelas (Outdoor Activity) Dalam Menumbuhkan Keterampilan Kolaborasi Pada Anak*. 2(1), 16–25.
- Agustini, W. A., & Musslifah, A. R. (2024). *Implementasi Permainan Kolaboratif Untuk Mengontrol Sosial Emosional Selama Proses Pembelajaran Di Luar Ruangan Pada Anak Sdn 1 Kartasura*. 2(1), 186–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/jnb.v2i1.316>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Aryuni, M. (2022). *Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa Soft Skill Psychoeducation to Improve Knowledge of Time Management and Stress Management Skills in Students*. 10(2), 32–40.
- Aziz, S. S. Al. (2025). *Peran Sekolah dalam Menyediakan Dukungan Psikososial*.
- Azizah, A. R., & Ajib, A. S. (2025). Pengaruh Pendidikan Rekreasi dalam Meningkatkan

- Kesehatan Mental dan Hubungan Social Siswa Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 07(02), 9339–9346.
- Chavvah, S. T. A., & Purnomosidi, F. (2026). Psikoedukasi Mengenal Depresi sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Batik 1 Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta*, 7(1), 96–103.
- Edy, D. F., Nurmalitasari, F., Muhiddin, S., E, N. N. A. T., & Febrianti, W. (2025). *Penguatan Positive Character (Strengths) Melalui Ruang Refleksi bagi Remaja*. 7(2), 390–397.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa di Indonesia: Studi Literature. *Jurnal Empati*, 14(3), 265–273.
- Ginting, P. A., Yusuf, S., Taufiq, A., & Saripah, I. (2024). Analisis Literatur Bimbingan Karir Terhadap Keputusan Karir Pada Remaja. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1260–1275. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5004>
- Indriani, D., Martaningsih, S. T., & Hasanah, E. (2025). *Implementasi Gerakan Sekolah Menyenangkan (GSM) Dalam Membangun Student WellBeing di SD Negeri 002 Sambaliung*. 10(1).
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). *Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang*. 4(3), 625–629.
- Lubis, R., Piandra, M., Azzahra, D., Karimah, I. I., Dwi, F., Wijaya, M., & Pebriyanti, S. (2025). Mengamati Perkembangan Remaja Kelas 3 SMA : Hasil Wawancara dan Analisis. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(4), 84–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/intellektika.v3i4.2893>
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). *Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis*. 3(1), 49–63.
- Meherali, S., Nisa, S., Aynalem, Y. A., & Ishola, A. (2025). *Safe spaces for youth mental health : A scoping review*. 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321074>
- Nuryana, R. S., Jatnika, D. C., & Firsanty, F. P. (2025). *Efektivitas Sosialisasi Sebagai Pendekatan Partisipatif Dalam Program Sosial: Tinjauan Sistematis Literatur*. 15(1), 35–47.
- Nuryana, S., & Retpitasari, E. (2025). Membangun Ruang Aman untuk Remaja Broken Home: Strategi Komunikasi Insan GenRe Kediri melalui Media Konsultasi Online. *Al-Jamahiria : Jurnal Komunikasi Dan Dakwah Islam*, 3(1), 18–31. <https://doi.org/10.30983/al-jamahiria.v3i1.8648>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Risnawati, N., Dwijayanti, I., & Dewi, T. P. K. (2024). *Pengembangan Program Sosial Emosional pada Lingkungan Rutin dan Integritas untuk Membentuk Profil Pelajar Pancasila di SDN Pedurungan Kidul 01 Development*. 19(2), 84–92.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development Connect Learn Succed* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Saputra, R., Nabillah, J. L., Ramdhani, P. N., Khoirunnisa, A., Fatihah, W. A., & Muzammil, F. (2025). Program Psikoedukasi Kesehatan Mental Remaja di Sekolah SMK Taman Harapan : Ngobrolin Mental Health Tidak Harus Menunggu " Gila " Dulu. *Bumi : Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 49–59.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/bumi.v3i3.801>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Random House Australia.
- Subandi, S., Susilowati, D., & Riyanto, R. (2025). *KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi* (1st ed.). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Susanto, C. (2024). Kaitan Spiritual Well Being Dan Academic Stress Pada Remaja Correlation of Spiritual Well Being and Academic Stress on Adolescent. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(1), 80–85. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.279>
- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1), 86–94.
- Syafiina, A. M., & Purnomosid, F. (2025). *Sosialisasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta Socialization*. 3(1), 61–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i1.1043>
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). *Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di makassar*. 1(5), 454–460.
- Triatama, A. (2019). Hubungan antara Orientasi Religius dengan Psychological Well Being pada siswa SMA 2 BPOPKRI Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 215–224.
- Wati, U. M., & Hazim. (2024). Is Students' Academic Stress Influenced by Lack of Psychological Well-Being and Social Support? Apakah Stress Akademik Siswa/i di Pengaruhi Oleh Kurangnya Psychological Well-Being dan Dukungan Sosial? *Jurnal Imiah Psikologi*, 12(2), 179–186. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2>
- Widiana, A. S., Anastasia, A., An, A., Margareta, S., Mulyana, S. P., Nur, W., Ashihab, A., & Mulyana, A. (2025). *Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Siswa Sekolah Dasar*. 9(2), 12107–12111.