

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENGEMBANGAN PROGRAM PKM KOLABORATIF BERBASIS LITERASI, TERAPI MENULIS, DAN SKRINING SRQ SEBAGAI STRATEGI PREVENTIF KESEHATAN MENTAL SISWA



Oleh:

1. Syafira Putri Ramadhani, M.Psi., Psikolog. / 0718019902
2. Dr. Wiwik Andayani, M.Pd. /9907009308
3. Sania Berliana Ramadani / 2387205002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP-PGRI) TRENGGALEK**

2025

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

- Judul Kegiatan : Pengembangan Program Pkm Kolaboratif Berbasis Literasi, Terapi Menulis, Dan Skrining SRQ Sebagai Strategi Preventif Kesehatan Mental Siswa
1. Bidang Pengabdian : Peningkatan Guru dalam Pembelajaran
2. Ketua Peneliti
- a. Nama Lengkap : Syafira Putri Ramadhani, S.Psi., M.Psi.
b. NIDN : 0718019902
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan
3. Anggota Peneliti
- a. Nama lengkap : Dr. Wiwik Andayani, M.Pd.
b. NUPN : 9907009308
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : PBSI
- a. Nama lengkap : Sania Berliana Ramadani
b. NIM : 2387205002
c. Program Studi : PPKn
4. Jumlah Tim : 1
5. Jumlah Mahasiswa yang Terlibat : 19
6. Lokasi Kegiatan : MTs Progresif Darunnajah Trenggalek
7. Jangka Waktu PKM : 1 bulan
8. Biaya PKM : Rp. 2.000.000,-
9. Luaran : Artikel

Trenggalek, 10 Desember 2025

Mengetahui
Ketua STKIP PGRI Trenggalek

Wakil Ketua I,

Bahri Sri Rukmini, S.H., M.Pd.
NIDN : 0725057501

Ketua Pelaksana


Syafira Putri R, S.Psi., M.Psi.
NIDN. 0718019902

Menyetujui
Kepala UPPMH


Siti Purnaning Akbariyah, M.Pd.
NIK. 11120680

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Syafira Putri Ramadhani, S.Psi., M.Psi.

NIDN : 0718019902

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Program Studi : Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan penelitian ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Trenggalek, 10 Desember 2025

Yang menyatakan,



Syafira Putri R, S.Psi., M.Psi.
NIDN. 0718019902

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul *Pengembangan Program PKM Kolaboratif Berbasis Literasi, Terapi Menulis, dan Skrining SRQ sebagai Strategi Preventif Kesehatan Mental Siswa* dapat terlaksana dengan baik dan laporan ini dapat disusun secara sistematis.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik atas pelaksanaan kegiatan PKM yang bertujuan untuk mengintegrasikan penguatan literasi dengan upaya preventif kesehatan mental melalui terapi menulis dan skrining Self Reporting Questionnaire (SRQ). Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pendidikan literasi yang bersifat holistik, mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial peserta didik.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah, peserta didik, serta seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya.

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk menguatkan pendidikan literasi melalui kegiatan skrining kesehatan mental menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ) serta penerapan terapi menulis sebagai media literasi ekspresif. Kegiatan ini diikuti oleh 32 siswa sebagai peserta PKM. Hasil skrining SRQ menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dalam indikasi gangguan psikologis, sementara sebagian lainnya berada pada kategori sedang dan tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar pelaksanaan terapi menulis yang diarahkan untuk meningkatkan kemampuan menulis sekaligus membantu peserta mengekspresikan pikiran dan perasaan secara tertulis.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan respons yang sangat positif, di mana mayoritas peserta menyatakan memahami materi, mampu mengikuti kegiatan dengan baik, serta merasakan dampak positif bagi diri mereka. Dengan demikian, kegiatan PKM ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya penguatan pendidikan literasi yang terintegrasi dengan pendekatan pendampingan psikososial bagi peserta didik.

Kata kunci: **pendidikan literasi, terapi menulis, skrining SRQ, kesehatan mental, pengabdian kepada masyarakat.**

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Kegiatan.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
2.1 Pendidikan Literasi dalam Perspektif Holistik	3
2.2 Pendidikan Karakter dan Kesehatan Mental Siswa	3
2.3 Terapi Menulis (Expressive Writing).....	3
2.4 Self Reporting Questionnaire (SRQ) sebagai Alat Deteksi Dini	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
3.1 Pendekatan dan Jenis Kegiatan.....	5
3.2 Subjek dan Lokasi Kegiatan	5
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	5
3.4 Teknik Analisis Data	5
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	6
4.1 Pelaksanaan Terapi Menulis.....	6
4.2 Hasil Skrining SRQ.....	6
BAB V PENUTUP.....	7
5.1 Kesimpulan	7
DAFTAR RUJUKAN	8
LAMPIRAN.....	10
Lampiran 1. Dokumentasi di MTs Progresif Darunnajah Trenggalek.....	10
Lampiran 2. Surat Tugas	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan literasi merupakan fondasi penting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia. Literasi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan membaca dan menulis secara mekanis, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan ekspresif (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Dalam konteks pendidikan modern, literasi berperan sebagai sarana pengembangan kepribadian, penguatan karakter, serta media regulasi emosi peserta didik.

Teori perkembangan remaja menjelaskan bahwa fase usia sekolah menengah merupakan periode rentan terhadap tekanan psikososial, seperti tuntutan akademik, relasi sosial, dan pencarian jati diri (Santrock, 2018). Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental siswa.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah integrasi pendidikan literasi dengan intervensi preventif kesehatan mental. Self Reporting Questionnaire (SRQ) yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) merupakan instrumen skrining non-klinis yang efektif untuk mendeteksi indikasi awal gangguan psikologis. Penggunaan SRQ dalam konteks pendidikan berfungsi sebagai langkah preventif dan edukatif untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap kondisi emosionalnya.

Selanjutnya, terapi menulis (*expressive writing*) dipandang sebagai strategi literasi ekspresif yang mampu menjembatani aspek kognitif dan emosional. Menurut Pennebaker dan Chung (2011), aktivitas menulis pengalaman emosional dapat membantu individu memproses emosi, meningkatkan pemahaman diri, dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penggabungan terapi menulis dan skrining SRQ dalam kegiatan PKM menjadi pendekatan inovatif untuk penguatan literasi sekaligus pencegahan masalah kesehatan mental siswa.

Pendidikan literasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membaca dan menulis secara teknis, tetapi juga mencakup kemampuan peserta didik dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara tertulis. Dalam praktiknya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menyalurkan emosi dan gagasan, yang sering kali berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

Kondisi kesehatan mental siswa menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Deteksi dini terhadap masalah emosional perlu dilakukan agar siswa mendapatkan dukungan yang sesuai. Oleh karena itu, integrasi skrining kesehatan mental menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ) dengan kegiatan literasi menjadi pendekatan yang relevan dan kontekstual.

Terapi menulis dipilih sebagai strategi literasi ekspresif yang tidak hanya meningkatkan keterampilan menulis, tetapi juga membantu siswa melakukan refleksi diri dan regulasi emosi. Melalui pendekatan ini, kegiatan PKM diharapkan mampu memberikan kontribusi preventif terhadap kesehatan mental siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental siswa berdasarkan hasil skrining menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ)?
2. Bagaimana pelaksanaan pendidikan literasi reflektif melalui terapi menulis dalam kegiatan PKM?
3. Bagaimana respons dan partisipasi siswa terhadap penerapan terapi menulis sebagai media literasi ekspresif?
4. Bagaimana dampak integrasi terapi menulis dan skrining SRQ terhadap penguatan literasi dan kesadaran emosional siswa?

1.3 Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan PKM ini adalah:

1. Menguatkan pendidikan literasi melalui kegiatan menulis reflektif.
2. Melakukan deteksi dini kondisi emosional siswa menggunakan SRQ.
3. Memberikan ruang ekspresi emosional yang aman melalui terapi menulis.
4. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap kondisi psikologis diri sendiri.

1.4 Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan ini meliputi peningkatan keterampilan literasi, pemahaman emosi, serta dukungan awal terhadap kesehatan mental siswa secara preventif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Literasi dalam Perspektif Holistik

Pendidikan literasi holistik menempatkan literasi sebagai proses pembelajaran yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Menurut UNESCO (2016), literasi merupakan hak dasar manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu dan pembangunan berkelanjutan. Dalam konteks sekolah, literasi berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan berpikir kritis, reflektif, serta ekspresi diri siswa.

2.2 Pendidikan Karakter dan Kesehatan Mental Siswa

Pendidikan karakter bertujuan membentuk individu yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan memiliki ketahanan mental. Ki Hadjar Dewantara menekankan pentingnya pendidikan yang menumbuhkan budi pekerti melalui sinergi keluarga, sekolah, dan masyarakat. Nilai-nilai seperti empati, pengendalian diri, dan tanggung jawab berperan penting dalam menjaga kesehatan mental siswa.

2.3 Terapi Menulis (Expressive Writing)

Terapi menulis merupakan metode psikologis yang memanfaatkan aktivitas menulis untuk mengekspresikan pengalaman emosional. Pennebaker (1997) menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat membantu individu mengorganisasi pikiran, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pendidikan, terapi menulis berfungsi sebagai media literasi reflektif yang aman dan konstruktif.

2.4 Self Reporting Questionnaire (SRQ) sebagai Alat Deteksi Dini

Self Reporting Questionnaire (SRQ) dikembangkan oleh WHO sebagai instrumen skrining untuk mengidentifikasi indikasi awal gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. SRQ banyak digunakan dalam konteks komunitas dan pendidikan karena bersifat sederhana, non-diagnostik, dan mudah diaplikasikan.

2.5 Integrasi Literasi, Terapi Menulis, dan Skrining SRQ

Integrasi literasi reflektif dengan terapi menulis dan skrining SRQ merupakan pendekatan preventif yang inovatif. Pendekatan ini memungkinkan siswa meningkatkan keterampilan literasi sekaligus mengenali dan merefleksikan kondisi emosionalnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan terpadu ini efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan partisipasi aktif siswa.

2.6 Pendidikan Literasi dan Budi Pekerti

Pendidikan literasi merupakan bagian integral dari pengembangan karakter dan budi pekerti siswa. Literasi reflektif memungkinkan siswa mengekspresikan nilai, emosi, dan pengalaman hidup secara tertulis sebagai bagian dari proses pembelajaran yang bermakna.

2.7 Terapi Menulis sebagai Literasi Ekspresif

Terapi menulis atau *expressive writing* merupakan metode yang memungkinkan individu menuangkan pengalaman emosional dalam bentuk tulisan. Pendekatan ini terbukti memberikan manfaat psikologis, termasuk pengurangan stres dan peningkatan kesadaran diri.

2.8 Skrining SRQ dalam Deteksi Dini Kesehatan Mental

Self Reporting Questionnaire (SRQ) merupakan instrumen skrining yang dikembangkan oleh WHO untuk mendeteksi indikasi awal gangguan psikologis. Penggunaan SRQ dalam konteks pendidikan berfungsi sebagai alat pemetaan awal kondisi emosional siswa.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Bab ini menjelaskan secara rinci tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Uraian metode disusun untuk memberikan gambaran sistematis mengenai pendekatan yang digunakan dalam mengintegrasikan pendidikan literasi, terapi menulis, dan skrining SRQ sebagai strategi preventif kesehatan mental siswa.

3.1 Pendekatan dan Jenis Kegiatan

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan bentuk studi kasus, yang berfokus pada proses dan dampak pelaksanaan program literasi dan kesehatan mental.

3.2 Subjek dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di MTs Progresif Darunnajah Trenggalek dengan melibatkan 32 siswa sebagai peserta utama.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dokumentasi hasil tulisan siswa, serta pengisian SRQ dan lembar evaluasi kegiatan.

3.4 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) serta pembahasan yang dikaitkan dengan landasan teori dan temuan penelitian sebelumnya. Hasil yang disajikan mencakup data skrining SRQ, respons siswa terhadap terapi menulis, serta dampak kegiatan terhadap penguatan literasi dan kesadaran emosional siswa.

4.1 Pelaksanaan Terapi Menulis

Pelaksanaan kegiatan terapi menulis menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Siswa mampu menuliskan pengalaman pribadi dan emosi yang dialami secara reflektif.

4.2 Hasil Skrining SRQ

Hasil skrining SRQ menunjukkan 14 siswa berada pada kategori rendah, 9 siswa kategori sedang, dan 9 siswa kategori tinggi gangguan psikologis.

4.3 Dampak terhadap Literasi dan Kondisi Emosional

Sebanyak 31 dari 32 siswa merasakan dampak positif dari kegiatan, baik dalam aspek literasi maupun pemahaman emosi. Terapi menulis membantu siswa mengenali diri dan mengembangkan strategi sederhana dalam menghadapi permasalahan.

BAB V

PENUTUP

Bab penutup ini memuat kesimpulan umum dari seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan, serta saran dan rekomendasi sebagai tindak lanjut. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, sedangkan saran ditujukan bagi sekolah, pendidik, dan pelaksana PKM di masa mendatang.

5.1 Kesimpulan

Kegiatan PKM berbasis literasi, terapi menulis, dan skrining SRQ terbukti memberikan dampak positif terhadap penguatan literasi dan kesadaran emosional siswa. Integrasi pendekatan literasi dan kesehatan mental menjadi strategi preventif yang efektif.

5.2 Saran

Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah dengan dukungan pendampingan profesional.

DAFTAR RUJUKAN

- Beiter, R., et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Kemendikbud RI. (2017). *Panduan Gerakan Literasi Nasional*. Jakarta: Kemendikbud.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing. *APA Handbook of Health Psychology*.
- Rivkin, I. D., & Pennebaker, J. W. (2020). Expressive writing and psychotherapy. Routledge.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suyanto, & Asep Jihad. (2013). *Menjadi Guru Profesional*. Erlangga.
- UNESCO. (2016). *Education 2030: Incheon Declaration*. UNESCO Publishing.
- WHO. (1994). *Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Adolescent Mental Health*. World Health Organization.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zins, J. E., et al. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*. Teachers College Press.
- Ejournal Bale Literasi. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Budi Pekerti.
- Jurnal Moralita. (2020). Peran Pendidikan Karakter dalam Pembentukan Kepribadian Siswa.
- Wirabuana.ac.id. (2024). Pendidikan Budi Pekerti: Pengertian, Visi, Misi, dan Tujuan.
- Beiter, R., et al. (2015). *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. *Journal of Affective Disorders*.
- King, L. A. (2001). *The health benefits of writing about life goals*. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- World Health Organization. (1994). *Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. WHO.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Panduan Gerakan Literasi Nasional*. Jakarta: Kemendikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi di MTs Progresif Darunnajah Trenggalek





Lampiran 2. Surat Tugas



YPLP PT - PGRI TRENGGALEK
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA (STKIP – PGRI) TRENGGALEK
STATUS TERAKREDITASI

JURUSAN/PROGRAM STUDI :

- PIPS/PPKn : 9028/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
- Pend. Bahasa Inggris : 693/SK/LAMDIK/Ak/S/VI/2023
- PBS/PBSI : 5980/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
- PGSD : 744/SK/LAMDIK/Ak/S/VI/2024
- Penjaskesrek : 421/SK/LAMDIK/Ak/S/X/2022

KAMPUS : JL. SUPRIYADI 22 KP. 66319 TRENGGALEK Telp./Fax. (0355) 791551 e-mail : stkiptrenggalek@yahoo.co.id website : stkipggritrenggalek.ac.id

SURAT TUGAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No.: 1681.A/STKIP PGRI/C/TL/2025

Bahwa guna kelancaran pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi bidang Pengabdian Kepada Masyarakat pada STKIP PGRI Trenggalek, dengan ini Ketua STKIP PGRI Trenggalek menugaskan kepada Saudara yang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIDN/NPM/NUPN	JABATAN	KETERANGAN
1.	Syafira Putri Ramadhani, S.Psi., M.Psi.	0718019902	Ketua Pelaksana	Dosen
2.	Dr. Wiwik Andayani, M.Pd.	9907009308	Anggota	Dosen
3.	Sania Berliana Ramadani	2387205002	Anggota	Mahasiswa

untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "**Pengembangan Program PKM Kolaboratif Berbasis Literasi, Terapi Menulis, dan Skrining SRQ Sebagai Strategi Preventif Kesehatan Mental Siswa**" di MTs Progresif Darunnajah Trenggalek.

Demikian Surat Tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk dilaksanakan sebaik-baiknya sesuai dengan tugas, fungsi, wewenang dan tanggung jawab yang dimilikinya.

Trenggalek, 10 Desember 2025
Ketua STKIP PGRI Trenggalek,



Dr. DWI KUNCOROWATI, M.Pd
NUPN. 9907006131