



Langkah Bersama Intelektua

Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat (JIPM)

Homepage: <https://langkahbersama.id/index.php/jipm>

ISSN: 3123 - 3058 (Media Online)

Volume 1, No 2 Desember 2025 (Halaman 77-84)

EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS SEBAGAI UPAYA MOTIVASI PENINGKATAN KESIAPAN KERJA SISWA SMK NURUL HUDA BAROS

Veronika Joan Jasmine¹, Ichwan Putra Arianto², Maudina Fatma Damayanti³, Rahima Azzahra⁴, Emboy Boetillah⁵

Program Studi Manajemen (Kampus Kota Serang), Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Kota Serang, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email : dosen03377@unpam.ac.id¹, dosen03379@unpam.ac.id², maudina@gmail.com³, rahima@gmail.com⁴, emboy@gmail.com⁵

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan mental sebagai sarana memperkuat motivasi dan kesiapan kerja siswa SMK Nurul Huda Baros. Fokus kegiatan mencakup pemahaman dasar kesehatan mental, pengenalan potensi stres kerja yang mungkin dihadapi lulusan SMK, serta pembekalan strategi sederhana untuk mengelola tekanan psikologis dan menjaga motivasi diri. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi dua arah, dan evaluasi singkat sebelum serta sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai stres kerja dan dampaknya terhadap kesiapan kerja, disertai peningkatan motivasi dan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja. Siswa juga menunjukkan sikap yang lebih adaptif terhadap tuntutan dan tekanan di lingkungan kerja. Simpulan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi mental health awareness berperan positif dalam membekali kesiapan mental siswa SMK, khususnya dalam menghadapi stres kerja, sehingga mendukung kesiapan kerja yang lebih optimal.

Kata Kunci: Mental Health Awareness, Stres Kerja, Motivasi, Kesiapan Kerja.

ABSTRACT

This community service program aims to enhance mental health awareness as a means of strengthening motivation and work readiness among students of SMK Nurul Huda Baros. The program focuses on providing a basic understanding of mental health, introducing potential work-related stress that vocational school graduates may encounter, and equipping students with simple strategies to manage psychological pressure and maintain self-motivation. The implementation method employs an educational and participatory approach through material delivery, two-way

Article History

Received: 25 Desember 2025

Reviewed: 26 Desember 2025

Published: 30 Desember 2025

Copyright : Author

Publish by : JIPM



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

discussions, and brief evaluations conducted before and after the activity. The results indicate an improvement in students' understanding of work-related stress and its impact on work readiness, accompanied by increased motivation and self-confidence in facing the world of work. Students also demonstrate more adaptive attitudes toward demands and pressures in the workplace. In conclusion, this program demonstrates that mental health awareness education plays a positive role in strengthening the mental preparedness of vocational students, particularly in dealing with work-related stress, thereby supporting more optimal work readiness.

Keywords: *Mental Health Awareness, Work-related Stress, Motivation, Work Readiness.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis dan kompetitif menuntut lulusan pendidikan vokasi tidak hanya memiliki keterampilan teknis sesuai bidang keahlian, tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kerja. Dunia industri saat ini menekankan produktivitas, ketahanan kerja, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan lingkungan kerja yang berlangsung dengan cepat dan tidak menentu. Perubahan teknologi, pola kerja, serta budaya organisasi menuntut tenaga kerja muda untuk mampu beradaptasi sejak awal memasuki dunia kerja. Dalam konteks ini, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebagai calon tenaga kerja tingkat awal berada pada posisi yang cukup rentan, karena diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan ritme kerja, budaya organisasi, serta ekspektasi kinerja sejak pertama kali terjun ke dunia industri (OECD, 2021).

Kondisi tersebut sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi siswa SMK yang secara usia dan pengalaman masih berada pada tahap transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Apabila kesiapan mental belum terbentuk dengan baik, siswa berpotensi mengalami stres kerja, kecemasan, serta penurunan motivasi ketika menghadapi tekanan target, tuntutan disiplin, maupun lingkungan kerja yang kompetitif. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, gangguan konsentrasi, serta rendahnya kesiapan kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi aspek krusial yang perlu dipersiapkan sejak masa pendidikan kejuruan.

Kesiapan kerja tidak hanya dipahami sebagai penguasaan kompetensi teknis dan keterampilan praktis, tetapi juga mencakup aspek psikologis, emosional, dan sikap kerja. Konsep employability menekankan bahwa kesiapan kerja merupakan kemampuan individu untuk memasuki, bertahan, dan berkembang dalam dunia kerja melalui kombinasi pengetahuan, keterampilan, sikap, serta kesiapan mental yang memadai (Yorke & Knight, 2020). Dalam konteks lulusan baru, stres kerja sering muncul akibat ketidaksiapan mental dalam menghadapi tekanan target, tuntutan profesionalisme, serta ketidakpastian lingkungan kerja. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi komponen penting dalam membekali siswa SMK agar mampu menghadapi tantangan dunia kerja secara adaptif dan berkelanjutan.

Dalam lima tahun terakhir, perhatian terhadap isu kesehatan mental dalam konteks pendidikan dan ketenagakerjaan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berbagai penelitian menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki peran strategis dalam membentuk motivasi kerja, ketahanan psikologis, serta kesiapan individu dalam menghadapi tekanan kerja (Rossi et al., 2020). Edukasi mental health awareness terbukti mampu membantu individu mengenali gejala stres, mengelola emosi secara lebih efektif, serta menjaga keseimbangan psikologis

ketika menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Individu dengan tingkat kesadaran kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kesiapan kerja yang lebih tinggi, mampu beradaptasi lebih cepat, dan menunjukkan sikap kerja yang lebih positif (Rohman & Ichsan, 2022).

Namun demikian, sebagian besar kajian dan program intervensi kesehatan mental masih difokuskan pada mahasiswa, pekerja muda, atau karyawan dalam organisasi formal. Kelompok siswa SMK sebagai calon tenaga kerja tingkat awal relatif belum banyak mendapatkan perhatian yang memadai, khususnya dalam konteks pengabdian kepada masyarakat. Padahal, fase pendidikan kejuruan merupakan tahap strategis dalam pembentukan kesiapan mental kerja sebelum siswa terjun langsung ke dunia industri (Sutrisno et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan kesiapan mental siswa SMK dan ketersediaan program edukatif yang secara spesifik membahas kesehatan mental dan stres kerja.

Selama ini, program pengabdian kepada masyarakat di lingkungan sekolah kejuruan umumnya masih berfokus pada peningkatan keterampilan teknis dan kesiapan karier secara administratif, seperti pelatihan pembuatan curriculum vitae, simulasi wawancara kerja, serta pengenalan dunia industri. Sementara itu, integrasi edukasi kesehatan mental yang dikaitkan secara langsung dengan stres kerja dan kesiapan kerja masih relatif terbatas (Dewi et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai upaya preventif dan edukatif dalam membangun kesadaran kesehatan mental siswa SMK sejak dini.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, mitra kegiatan, yaitu SMK Nurul Huda Baros, menghadapi beberapa permasalahan utama yang berkaitan dengan kesiapan kerja siswa. Pertama, masih rendahnya pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan mental dan keterkaitannya dengan dunia kerja. Sebagian besar siswa belum mampu mengenali gejala stres kerja, tekanan psikologis, maupun dampaknya terhadap performa dan kesiapan kerja.

Kedua, minimnya kesadaran siswa terhadap potensi stres kerja yang akan dihadapi ketika memasuki dunia industri. Siswa cenderung mempersiapkan diri pada aspek teknis sesuai jurusan, namun kurang mendapatkan pembekalan terkait pengelolaan emosi, ketahanan mental, serta strategi menghadapi tekanan kerja. Ketiga, terbatasnya program pembekalan non-teknis yang secara khusus mengintegrasikan isu kesehatan mental dengan kesiapan kerja. Program yang ada masih bersifat umum dan belum menyentuh aspek psikologis secara mendalam.

Permasalahan-permasalahan tersebut bersifat spesifik dan terukur, antara lain ditunjukkan oleh rendahnya tingkat pemahaman siswa tentang stres kerja, keterbatasan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan psikologis, serta belum adanya program edukasi kesehatan mental yang terstruktur di lingkungan sekolah. Kondisi ini berpotensi menghambat kesiapan kerja siswa dan meningkatkan risiko masalah psikologis ketika siswa memasuki dunia kerja.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa SMK Nurul Huda Baros mengenai pentingnya kesehatan mental dalam menghadapi dunia kerja. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan edukasi mengenai konsep kesehatan mental dan stres kerja, sehingga mereka mampu memahami peran kesiapan psikologis sebagai bagian dari kesiapan kerja. Pemahaman tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengenali potensi tekanan kerja sejak dini serta menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dalam proses transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Selain itu, kegiatan ini bertujuan membekali siswa dengan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab stres kerja serta strategi pengelolannya, sekaligus mendorong peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kesiapan kerja secara psikologis. Tujuan-tujuan tersebut dirumuskan untuk menjawab permasalahan mitra terkait keterbatasan pembekalan non-teknis siswa, sehingga kegiatan PKM ini diharapkan menjadi solusi edukatif yang relevan, aplikatif,

dan berkontribusi dalam mempersiapkan siswa sebagai calon tenaga kerja tingkat awal yang lebih siap secara mental dan emosional.

Manfaat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat dirasakan baik oleh mitra maupun masyarakat luas. Bagi siswa SMK Nurul Huda Baros, kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental, kemampuan mengenali dan mengelola stres kerja, serta peningkatan kesiapan kerja secara psikologis. Perubahan perilaku yang diharapkan meliputi sikap kerja yang lebih positif, ketahanan mental yang lebih baik, serta peningkatan motivasi dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Bagi pihak sekolah, kegiatan ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program pembinaan soft skills dan kesehatan mental siswa yang terintegrasi dengan kesiapan kerja. Sementara itu, bagi masyarakat luas, khususnya dunia pendidikan vokasi, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penguatan peran edukasi kesehatan mental sebagai bagian penting dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang siap kerja dan berdaya saing.

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan yang digunakan dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMK Nurul Huda Baros pada tanggal 1-2 Oktober 2025 dirancang secara komprehensif dengan mengombinasikan pendekatan seminar, pelatihan, workshop, pendampingan, serta evaluasi terstruktur dengan sasaran utama yaitu siswa SMK Nurul Huda Baros sebagai calon tenaga kerja tingkat awal. Kombinasi metode tersebut dipilih untuk memastikan bahwa proses pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif, sehingga mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental, motivasi, serta kesiapan kerja siswa secara berkelanjutan. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara pemahaman konseptual dan penerapan praktis yang relevan dengan konteks persiapan memasuki dunia kerja.

Pelaksanaan kegiatan disusun dengan prinsip partisipatif dan aplikatif, di mana siswa tidak ditempatkan sebagai objek kegiatan semata, melainkan sebagai subjek yang terlibat aktif dalam seluruh rangkaian proses. Siswa didorong untuk berpartisipasi dalam diskusi dua arah, simulasi situasi kerja, praktik pengelolaan stres, serta kegiatan refleksi diri. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu memahami konsep kesehatan mental dan stres kerja secara teoritis sekaligus mengaitkannya dengan pengalaman, persepsi, dan kesiapan pribadi dalam menghadapi tuntutan serta tekanan dunia kerja.

Secara operasional, kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam beberapa bentuk kegiatan utama. Tahap awal berupa seminar dan sosialisasi yang berfokus pada pemberian pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, pengenalan stres kerja, serta urgensi kesiapan mental bagi lulusan SMK. Pada tahap ini, materi disampaikan dengan bahasa yang komunikatif dan kontekstual agar mudah dipahami oleh siswa, disertai dengan contoh kasus sederhana yang dekat dengan realitas dunia kerja.

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan praktis yang menitikberatkan pada pengembangan keterampilan non-teknis siswa. Pelatihan ini mencakup teknik pengelolaan stres, pengendalian emosi, peningkatan motivasi diri, serta penguatan kepercayaan diri dalam menghadapi lingkungan kerja. Siswa diajak untuk mempraktikkan teknik sederhana, seperti latihan pernapasan, pengaturan waktu, dan strategi berpikir positif, yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari maupun ketika menghadapi tekanan kerja.

Workshop kesiapan kerja dilaksanakan sebagai bentuk penguatan materi melalui pendekatan berbasis pengalaman. Pada tahap ini, siswa mengikuti simulasi situasi kerja sederhana, studi kasus mengenai tekanan kerja, serta latihan pemecahan masalah baik secara individu maupun kelompok. Workshop ini bertujuan untuk melatih kemampuan adaptasi, pengambilan keputusan, serta kerja sama, yang merupakan kompetensi penting dalam dunia kerja.

Selain itu, kegiatan pendampingan dan diskusi kelompok dilakukan untuk memberikan ruang refleksi bagi siswa. Melalui sesi ini, siswa didorong untuk mengungkapkan pandangan, pengalaman, serta kekhawatiran mereka terkait kesiapan mental dan stres kerja. Diskusi kelompok difasilitasi secara terbuka dan suportif agar siswa merasa aman dan nyaman dalam menyampaikan pendapat, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa tantangan mental merupakan hal yang umum dan dapat dikelola bersama.

Untuk menilai efektivitas program, dilakukan monitoring dan evaluasi secara sistematis. Evaluasi dilakukan melalui observasi tingkat keaktifan siswa selama kegiatan, pengisian kuesioner pra dan pascakegiatan, serta pengumpulan umpan balik dari peserta. Data evaluasi tersebut digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman, sikap, dan kesiapan siswa, serta menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program di masa depan.

Secara keseluruhan, metode kegiatan PKM ini disusun dalam lima tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pendampingan dan monitoring, tahap evaluasi, serta tahap tindak lanjut. Tahap tindak lanjut dilakukan melalui penyusunan rekomendasi program penguatan kesehatan mental dan kesiapan kerja yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan sekolah, baik melalui layanan bimbingan konseling maupun program pengembangan karakter siswa. Dengan metode yang sistematis dan aplikatif ini, kegiatan PKM diharapkan mampu memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peningkatan kesiapan kerja siswa SMK Nurul Huda Baros.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMK Nurul Huda Baros pada tanggal 1-2 Oktober 2025 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, kesadaran terhadap stres kerja, serta motivasi dan kesiapan kerja. Untuk mengukur dampak kegiatan, dilakukan pengukuran awal (pre-test) dan pengukuran akhir (post-test) terhadap peserta menggunakan instrumen penilaian berbasis skala penilaian yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa SMK.

Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh aspek yang diukur setelah program dilaksanakan. Secara umum, siswa menunjukkan perubahan positif baik pada aspek kognitif (pemahaman), afektif (sikap dan kesadaran), maupun konatif (kesiapan dan motivasi). Ringkasan hasil pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Pemahaman Mental Health Awareness dan Kesiapan Kerja Siswa.

No	Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pemahaman kesehatan mental	56	82	26
2	Kesadaran terhadap stres kerja	58	85	27
3	Kemampuan mengelola stres akademik dan kerja	54	80	26
4	Motivasi belajar dan kesiapan kerja	60	88	28
5	Kepercayaan diri menghadapi dunia kerja	57	83	26

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 1, seluruh indikator mengalami peningkatan yang relatif merata, dengan rentang kenaikan antara 26% hingga 28%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek motivasi belajar dan kesiapan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental yang disertai dengan pembahasan mengenai stres kerja mampu memberikan dampak langsung

terhadap kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi transisi dari dunia sekolah ke dunia kerja.

Selain data kuantitatif, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa semakin terbuka dalam mengungkapkan pengalaman terkait tekanan akademik, kecemasan menghadapi dunia kerja, serta tantangan dalam menjaga kesehatan mental. Partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan sesi refleksi menjadi indikator bahwa pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan PKM ini berjalan secara efektif.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara edukasi mental health awareness dengan peningkatan motivasi dan kesiapan kerja siswa. Secara konseptual, kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kerja, termasuk kemampuan mengelola stres, mengambil keputusan, serta mempertahankan produktivitas. Peningkatan skor pada aspek kesadaran stres kerja dan kemampuan mengelola stres mengindikasikan bahwa siswa mulai memahami stres bukan semata-mata sebagai hambatan, tetapi sebagai kondisi yang dapat dikelola dengan strategi yang tepat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan mental pada remaja dan siswa sekolah menengah mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kesiapan kerja (Dewi et al., 2023; Julian & Dewi, 2025). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menggabungkan penyampaian materi, diskusi reflektif, dan simulasi praktis efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap positif siswa.

Namun demikian, program PKM ini memiliki keunikan dibandingkan kegiatan sejenis sebelumnya, yaitu penekanan pada keterkaitan antara kesehatan mental dan stres kerja dalam konteks kesiapan memasuki dunia kerja. Fokus ini relevan dengan karakteristik siswa SMK yang dipersiapkan untuk langsung terjun ke dunia industri. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pemahaman teoritis, tetapi juga memberikan bekal praktis yang aplikatif.

Dari sisi implikasi, hasil kegiatan ini memiliki dua kontribusi utama. Secara teoritis, kegiatan ini memperkuat konsep bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dalam pengembangan kesiapan kerja siswa vokasi. Secara praktis, program ini dapat dijadikan model kegiatan pengabdian yang dapat direplikasi di sekolah kejuruan lain dengan permasalahan serupa. Selain itu, kegiatan ini mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas), melalui upaya peningkatan kesehatan mental dan kualitas kesiapan kerja generasi muda.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMK Nurul Huda Baros pada tanggal 1-2 Oktober 2025 berhasil memberikan manfaat nyata bagi mitra, khususnya dalam peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, kesadaran terhadap stres

kerja, serta motivasi dan kesiapan kerja secara psikologis. Pelaksanaan program berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, meliputi kegiatan seminar, pelatihan, workshop, pendampingan, dan evaluasi, serta mendapatkan respons positif dan partisipasi aktif dari siswa sebagai sasaran kegiatan.

Dampak kegiatan ini terlihat dari hasil pengukuran pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan yang konsisten pada aspek kognitif, afektif, dan kesiapan kerja siswa. Siswa menjadi lebih memahami konsep kesehatan mental dan stres kerja, mampu mengenali potensi sumber stres yang mungkin dihadapi di dunia kerja, serta memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam mempersiapkan diri memasuki lingkungan kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi mental health awareness yang dikaitkan secara langsung dengan pengelolaan stres kerja efektif dalam membentuk kesiapan psikologis siswa SMK sebagai calon tenaga kerja tingkat awal.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini dapat disimpulkan efektif dalam menjawab permasalahan mitra, yaitu keterbatasan pembekalan non-teknis dan rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental dalam kesiapan kerja. Pendekatan edukatif dan partisipatif yang diterapkan tidak hanya memperkuat pemahaman konseptual siswa, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap positif dan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan dunia kerja. Dengan demikian, program ini memiliki nilai praktis sebagai model pengabdian yang relevan dan aplikatif di lingkungan pendidikan vokasi.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah agar kegiatan serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dengan cakupan peserta yang lebih luas serta dilakukan secara berkelanjutan melalui integrasi program kesehatan mental dan pengembangan soft skills dalam kegiatan sekolah. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan yang melibatkan guru bimbingan konseling dan pihak terkait agar dampak positif kegiatan ini dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Ke depan, program PKM sejenis juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah kejuruan lain dan dunia pendidikan vokasi secara umum dalam memperkuat peran edukasi kesehatan mental sebagai bagian penting dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang siap kerja dan berdaya saing.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., Fitriyah, A., Supriatna, A., Wahyudi, A. D., Rosaeti, L., Gulo, Y. N., & Taufik, R. (2025). Membangun Generasi Mandiri: Kombinasi Pendidikan Keuangan dan Pengembangan SDM di MA Al-Ulya Al Mubarak. *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(4), 551-557.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2021). The psychological impact of educational and work-related stress: Implications for mental health awareness programs. *Journal of Mental Health*, 30(2), 123-132.
- Dewi, R., Pratama, A. R., & Lestari, S. (2023). Mental health education as a strategy to improve work readiness among vocational students. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 5(1), 45-54.
- Kolb, David A. (2021). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (Edisi ke-2)*. Boston: Pearson Education.
- OECD. (2021). *Preparing Youth for the Future of Work: Vocational Education and Training in a Changing Labour Market*. Paris: OECD Publishing.
- Rohman, F., & Ichsan, R. N. (2022). Mental health awareness and employability skills among vocational school students. *International Journal of Educational Research Review*, 7(4), 389-398.
- Rossi, R., Jannini, T. B., Socci, V., Pacitti, F., & Di Lorenzo, G. (2020). Stress, anxiety, and mental health outcomes in work and educational contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1919.

- Sutrisno, B., Wibowo, A., & Handayani, T. (2021). Work readiness development in vocational education: The role of soft skills and psychological preparedness. *Journal of Technical Education and Training*, 13(3), 1-10
- Yorke, Mantz & Knight, Peter T. (2020). *Employability Through the Curriculum*. York: Higher Education Academy