

Empowering Elementary School Physical Education Teachers through a Mental Health Literacy Program in Mojokerto Regency

Pemberdayaan Guru PJOK Sekolah Dasar melalui Program Sosialisasi Literasi Kesehatan Mental di Kabupaten Mojokerto

Eka Kurnia Darisman^{*1}, Mulyono², Riga Mardhika³, Luqmanul Hakim⁴, Achmad Nuryadi⁵,
Ramadhani Hananto Puriana⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

E-mail: ekakurniadarisman@unipasby.ac.id¹, mulyono@unipasby.ac.id², rigamardhika@unipasby.ac.id³,
luqmanulhakim@unipasby.ac.id⁴, caknur@unipasby.ac.id⁵, ramadhanihp@unipasby.ac.id⁶

^{*}Coessponding Author: ekakurniadarisman@unipasby.ac.id

Abstract

Mental health is a fundamental component of students' overall development and well-being. Physical Education (PE) teachers play a strategic role in fostering safe, inclusive, and supportive learning environments that promote students' psychological well-being. However, teachers' understanding of mental health literacy remains limited, reducing their ability to recognize early signs of psychological problems and provide appropriate initial support. This community engagement program aimed to empower elementary school PE teachers through a mental health literacy awareness program. The program employed a participatory approach involving 76 PE teachers in Mojokerto Regency through four stages: needs assessment, mental health literacy socialization, discussion and reflection, and program evaluation. The training covered fundamental concepts of mental health, mental health literacy, early identification of psychological problems, and the role of teachers in promoting students' psychological well-being. The results demonstrated high participant engagement throughout the program and very positive responses regarding the relevance of the materials, delivery methods, and overall benefits. The program enhanced teachers' understanding of mental health literacy and strengthened their readiness to create healthier and more supportive learning environments. These findings indicate that a mental health literacy awareness program is an effective community empowerment strategy for enhancing the capacity of elementary school PE teachers to support school-based mental health promotion.

Keywords: community engagement; elementary school; mental health; mental health literacy; physical education teachers

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara optimal. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Namun, pemahaman guru mengenai literasi kesehatan mental masih perlu ditingkatkan agar mampu mengenali tanda-tanda awal permasalahan psikologis dan memberikan dukungan yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberdayakan guru PJOK sekolah dasar melalui program sosialisasi literasi kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan 76 guru PJOK di Kabupaten Mojokerto melalui tahapan identifikasi kebutuhan, sosialisasi, diskusi dan refleksi, serta evaluasi kegiatan. Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental, literasi kesehatan mental, identifikasi dini permasalahan psikologis, serta peran guru dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya partisipasi peserta selama proses sosialisasi serta respons yang sangat positif terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan. Program ini meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya literasi kesehatan mental serta memperkuat kesiapan mereka dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih sehat dan suportif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa program sosialisasi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk memberdayakan guru PJOK dalam mendukung promosi kesehatan mental di sekolah dasar.

Kata kunci: guru PJOK; kesehatan mental; literasi kesehatan mental; pemberdayaan; pengabdian kepada masyarakat.

Copyright (c) 2026 Eka Kurnia Darisman, Mulyono, Riga Mardhika, Luqmanul Hakim, Achmad Nuryadi, Ramadhani Hananto Puriana
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan kualitas hidup, keberhasilan belajar, dan perkembangan sosial emosional peserta didik. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada masyarakat (Nascimento & Dos Santos, 2025). Dalam lingkungan pendidikan, kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan atau guru bimbingan dan konseling, tetapi juga seluruh warga sekolah, termasuk guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Guru PJOK memiliki interaksi yang intensif dengan peserta didik melalui aktivitas fisik, permainan, dan pembelajaran kolaboratif, sehingga memiliki peluang untuk mengenali perubahan perilaku, kondisi emosional, maupun gejala awal permasalahan psikologis yang dialami peserta didik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah terus mengalami peningkatan dan menjadi perhatian di berbagai negara. Tekanan akademik, perubahan lingkungan sosial, penggunaan media digital yang berlebihan, perundungan (*bullying*), serta menurunnya aktivitas fisik merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik. Kondisi tersebut menuntut sekolah untuk mengembangkan lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung perkembangan akademik, tetapi juga mampu memfasilitasi kesehatan mental peserta didik melalui berbagai program promotif dan preventif (Singh et al., 2022). Dalam konteks tersebut, guru memiliki posisi strategis sebagai pendidik sekaligus figur yang berperan dalam membangun iklim sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan psikologis peserta didik.

Guru PJOK memiliki karakteristik peran yang berbeda dibandingkan guru mata pelajaran lainnya karena pembelajaran berlangsung melalui aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial, kerja sama, pengelolaan emosi, sportivitas, dan kemampuan menghadapi tantangan (Juliantine & Ramadhan, 2018). Aktivitas pembelajaran PJOK secara tidak langsung memberikan kesempatan kepada guru untuk mengamati perubahan perilaku peserta didik, seperti menurunnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan berlebihan, maupun kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Namun demikian, kemampuan guru dalam mengenali dan merespons kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki (Eustaquio & Nueva, 2026). Guru yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik akan lebih mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis, memberikan dukungan awal yang tepat, serta mengarahkan peserta didik kepada layanan profesional apabila diperlukan.

Meskipun demikian, literasi kesehatan mental masih menjadi tantangan bagi banyak pendidik. Sebagian guru belum memperoleh pelatihan khusus mengenai konsep dasar kesehatan mental, faktor risiko, strategi pencegahan, maupun teknik komunikasi yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Kondisi tersebut menyebabkan permasalahan kesehatan mental sering kali kurang teridentifikasi sejak dini sehingga berpotensi memengaruhi proses belajar, partisipasi dalam aktivitas sekolah, dan perkembangan sosial peserta didik (Pujianto et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental bagi guru merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung terciptanya sekolah yang sehat, aman, dan ramah bagi seluruh peserta didik.

Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kabupaten Mojokerto sebagai wadah pengembangan profesional guru secara berkelanjutan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kompetensi anggotanya sesuai dengan kebutuhan pendidikan saat ini. Salah satu kebutuhan

yang mulai mendapat perhatian adalah pemahaman mengenai kesehatan mental peserta didik dan peran guru PJOK dalam mendukung kesejahteraan psikologis di sekolah. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan bersama pengurus KKG PJOK Kabupaten Mojokerto, masih diperlukan kegiatan edukatif yang mampu meningkatkan pengetahuan guru mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak usia sekolah, strategi promosi kesehatan mental, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan guru dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental peserta didik (Hardiansyah et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Program Sosialisasi Literasi Kesehatan Mental bagi guru PJOK sekolah dasar di Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk pemberdayaan guru melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi bersama mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pembelajaran PJOK. Melalui kegiatan ini diharapkan guru memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai literasi kesehatan mental serta mampu menerapkan prinsip-prinsip promosi kesehatan mental dalam proses pembelajaran maupun interaksi sehari-hari dengan peserta didik. Selain meningkatkan kompetensi profesional guru, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, sosial, dan psikologis peserta didik secara optimal.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kemitraan antara Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kabupaten Mojokerto. Sasaran kegiatan adalah guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sekolah dasar yang tergabung dalam KKG PJOK Kabupaten Mojokerto. Sebanyak 76 guru PJOK berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang terdiri atas 52 guru laki-laki dan 24 guru perempuan dengan latar belakang pengalaman mengajar yang beragam.

Metode yang digunakan adalah metode pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan partisipatif (*participatory approach*) (Maulidin et al., 2025). Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran sehingga tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan refleksi terhadap permasalahan kesehatan mental yang dijumpai dalam lingkungan sekolah. Melalui pendekatan tersebut diharapkan terjadi peningkatan literasi kesehatan mental sekaligus terbentuknya pemahaman bersama mengenai peran guru PJOK dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu (1) identifikasi kebutuhan, (2) pelaksanaan sosialisasi, (3) diskusi dan refleksi, serta (4) evaluasi kegiatan.

Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan, yang dilakukan melalui koordinasi dengan pengurus KKG PJOK Kabupaten Mojokerto untuk memperoleh gambaran mengenai kebutuhan guru terkait literasi kesehatan mental. Pada tahap ini tim pengabdian mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi guru dalam mengenali kondisi psikologis peserta didik, memberikan dukungan awal, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan sosialisasi literasi kesehatan mental. Materi yang disampaikan meliputi konsep dasar kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental pada anak usia sekolah, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental peserta didik, tanda-tanda awal permasalahan psikologis, peran guru PJOK dalam promosi kesehatan mental, serta strategi sederhana menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, suportif, dan inklusif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan presentasi, contoh kasus, serta tanya jawab agar peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman di sekolah masing-masing.

Tahap ketiga adalah diskusi dan refleksi. Pada tahap ini peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan berbagai permasalahan yang sering dijumpai selama pembelajaran

PJOK, seperti rendahnya motivasi belajar, kecemasan peserta didik saat mengikuti aktivitas fisik, konflik antarteman, hingga perilaku perundungan (*bullying*). Setiap kelompok kemudian mempresentasikan hasil diskusi dan memperoleh umpan balik dari narasumber sehingga terjadi pertukaran pengalaman dan praktik baik antarguru.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert lima tingkat untuk mengetahui persepsi peserta terhadap kualitas pelaksanaan kegiatan, meliputi kesesuaian materi, kompetensi narasumber, metode penyampaian, kebermanfaatan kegiatan, serta relevansi materi dengan kebutuhan guru PJOK. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata dan persentase, kemudian dikategorikan menjadi sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang sebagai dasar untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Luaran
Identifikasi kebutuhan	Koordinasi dengan KKG PJOK dan identifikasi kebutuhan guru	Teridentifikasinya kebutuhan literasi kesehatan mental guru
Sosialisasi	Penyampaian materi literasi kesehatan mental	Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental
Diskusi dan refleksi	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi	Terbentuknya solusi dan praktik baik dalam mendukung kesehatan mental peserta didik
Evaluasi	Pengisian angket kepuasan peserta	Data evaluasi kualitas pelaksanaan kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Literasi Kesehatan Mental

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui kerja sama antara Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kabupaten Mojokerto. Program diikuti oleh 76 guru PJOK sekolah dasar yang berasal dari berbagai kecamatan di Kabupaten Mojokerto. Kegiatan berlangsung secara tatap muka dengan mengedepankan pendekatan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga aktif berdiskusi, berbagi pengalaman, dan merefleksikan praktik pembelajaran yang telah diterapkan di sekolah masing-masing.

Materi yang diberikan mencakup konsep dasar kesehatan mental, pentingnya literasi kesehatan mental bagi guru, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental peserta didik, identifikasi dini permasalahan psikologis, serta strategi sederhana yang dapat diterapkan guru PJOK dalam membangun lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik (Santos et al., 2025). Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab sehingga peserta memiliki kesempatan untuk mengaitkan materi dengan pengalaman nyata di sekolah.

Pendekatan tersebut menciptakan suasana belajar yang lebih komunikatif dan mendorong peserta untuk mengemukakan berbagai tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran PJOK. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka sering menjumpai peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar, kurang percaya diri saat mengikuti aktivitas fisik, kecemasan ketika mengikuti penilaian praktik, hingga konflik antarteman selama pembelajaran. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar guru mengaku belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep literasi kesehatan mental maupun langkah awal yang dapat dilakukan ketika menemukan peserta didik dengan indikasi permasalahan psikologis.

Karakteristik Peserta

Program sosialisasi diikuti oleh 76 guru PJOK sekolah dasar yang memiliki latar belakang pengalaman mengajar yang beragam. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	68,42
Perempuan	24	31,58
Pengalaman Mengajar		
< 10 tahun	39	51,32
≥ 10 tahun	37	48,68

Komposisi peserta menunjukkan bahwa kegiatan mampu menjangkau guru dengan tingkat pengalaman mengajar yang relatif seimbang. Keberagaman pengalaman tersebut memberikan keuntungan dalam proses diskusi karena peserta dapat saling bertukar pengalaman mengenai berbagai permasalahan yang muncul dalam pembelajaran PJOK maupun strategi yang telah diterapkan di sekolah masing-masing.

Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, penyampaian pengalaman lapangan, serta antusiasme dalam mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Diskusi berkembang tidak hanya pada aspek kesehatan mental secara umum, tetapi juga pada permasalahan yang sering dihadapi guru PJOK, seperti rendahnya motivasi mengikuti aktivitas fisik, perilaku agresif antarpeserta didik, kecemasan saat mengikuti kompetisi olahraga, serta dampak penggunaan gawai terhadap interaksi sosial peserta didik.



Gambar 1. Paparan materi tentang kesehatan mental

Studi kasus yang diberikan selama kegiatan menjadi media pembelajaran yang efektif karena peserta dapat mendiskusikan alternatif solusi berdasarkan pengalaman masing-masing. Kegiatan refleksi juga memberikan kesempatan kepada guru untuk mengevaluasi praktik pembelajaran yang selama ini dilakukan, sekaligus mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki agar lebih mendukung kesehatan mental peserta didik.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui angket yang diberikan kepada seluruh peserta setelah kegiatan berakhir. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan, metode pelaksanaan, kompetensi narasumber, serta manfaat kegiatan bagi peningkatan kompetensi profesional guru PJOK.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Aspek Evaluasi	Kategori
Kesesuaian materi dengan kebutuhan guru	Sangat Baik
Kejelasan penyampaian narasumber	Sangat Baik
Interaksi dan diskusi	Sangat Baik
Manfaat kegiatan bagi tugas guru	Sangat Baik
Kepuasan peserta terhadap kegiatan	Sangat Baik

Secara umum, peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK. Guru juga menganggap kegiatan ini memberikan wawasan baru mengenai pentingnya literasi kesehatan mental sebagai bagian dari kompetensi profesional pendidik (Suswati et al., 2022). Selain memperoleh pengetahuan konseptual, peserta mendapatkan contoh-contoh praktis yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran maupun interaksi sehari-hari dengan peserta didik.

Pembahasan

Program sosialisasi literasi kesehatan mental menunjukkan bahwa guru PJOK memiliki kebutuhan yang cukup tinggi terhadap penguatan kompetensi di bidang kesehatan mental. Selama ini, guru PJOK lebih banyak memperoleh pengembangan profesional yang berfokus pada aspek pembelajaran, kebugaran jasmani, maupun penguasaan cabang olahraga, sedangkan materi mengenai kesehatan mental masih relatif terbatas. Padahal, menurut Saeed et al., (2026) pembelajaran PJOK merupakan salah satu konteks yang sangat potensial untuk mengembangkan keterampilan sosial, pengendalian emosi, kepercayaan diri, ketahanan menghadapi tantangan (*resilience*), serta kesejahteraan psikologis peserta didik.

Pendekatan pemberdayaan yang diterapkan dalam kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk belajar secara aktif melalui diskusi dan refleksi pengalaman. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip pendidikan orang dewasa (*andragogi*), yaitu pembelajaran yang berpusat pada pengalaman peserta, berorientasi pada pemecahan masalah, serta mendorong penerapan pengetahuan dalam konteks pekerjaan (Saleh & Syukur, 2021). Dengan demikian, proses sosialisasi tidak hanya berfungsi sebagai media transfer informasi, tetapi juga sebagai sarana membangun pemahaman bersama mengenai pentingnya kesehatan mental dalam lingkungan sekolah (Jamil et al., 2023).



Gambar 2. Situasi diskusi berdasarkan kasus yang diangkat

Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat memperkuat kesiapan guru dalam mengenali tanda-tanda awal permasalahan psikologis peserta didik dan memberikan dukungan awal yang sesuai. Guru tidak diharapkan berperan sebagai tenaga kesehatan mental, tetapi memiliki kemampuan untuk melakukan identifikasi dini,

memberikan respons yang empatik, menciptakan suasana pembelajaran yang aman, serta melakukan rujukan kepada pihak yang berkompeten apabila diperlukan. Peran tersebut menjadi semakin penting mengingat guru PJOK memiliki intensitas interaksi yang tinggi dengan peserta didik melalui aktivitas fisik dan permainan yang memungkinkan munculnya berbagai ekspresi emosional maupun sosial (Jones, 2024).

Selain meningkatkan kompetensi individu guru, kegiatan ini juga memperkuat fungsi Kelompok Kerja Guru (KKG) sebagai komunitas belajar profesional (*professional learning community*). Diskusi antarpeserta memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman, penyebaran praktik baik (*best practices*), dan pengembangan solusi bersama terhadap berbagai tantangan pembelajaran. Oleh karena itu, keberlanjutan program serupa perlu terus dikembangkan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, KKG, dan pemerintah daerah agar literasi kesehatan mental menjadi bagian dari pengembangan kompetensi guru secara berkelanjutan.



Gambar 3. Alur Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman guru PJOK mengenai literasi kesehatan mental serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik (Astutik & Dewi, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa program pemberdayaan berbasis sosialisasi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mendukung implementasi sekolah yang sehat, inklusif, dan berorientasi pada perkembangan peserta didik secara holistik.

4. KESIMPULAN

Program Pemberdayaan Guru PJOK Sekolah Dasar melalui Program Sosialisasi Literasi Kesehatan Mental di Kabupaten Mojokerto telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan 76 guru PJOK sekolah dasar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental, literasi kesehatan mental, identifikasi dini permasalahan psikologis peserta didik, serta peran strategis guru PJOK dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Tingginya partisipasi dan respons positif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa

materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan guru dalam menghadapi tantangan pembelajaran di sekolah.

Program ini tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kapasitas guru untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip promosi kesehatan mental dalam praktik pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, Kelompok Kerja Guru (KKG), dan pemangku kepentingan pendidikan agar literasi kesehatan mental menjadi bagian dari pengembangan profesional guru serta mendukung terwujudnya lingkungan sekolah yang sehat, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada KKG PJOK SD Kabupaten Mojokerto atas kesempatan dan bantuannya pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/Jki.V25i2.848>
- Eustaquio, E. C., & Nueva, G. T. (2026). Movement And The Mind: Exploring The Relationship Between Physical Activity And Mental Well-Being. *Sportis. Scientific Journal Of School Sport, Physical Education And Psychomotricity*, 12(2), 1–17. <https://doi.org/10.17979/Sportis.2026.12.2.12827>
- Hardiansyah, S., Blegur, J., & Padang, N. (2024). Physical Education Teacher Skills In Preparing Hots Lesson Plans And Their Contribution To Teaching Performance. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 5(2), 160–172. [https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5\(2\).17042](https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5(2).17042)
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation And Its Mental And Physical Health Benefits In 2023. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/Cureus.40650>
- Jones, L. (2024). Lesson Study In Physical Education: A Collaborative And Contextualised Approach To Initial Teacher Training. *Sport, Education And Society*, 29(4), 412–422. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2155128>
- Juliantine, T., & Ramadhan, U. (2018). Pengembangan Tanggung Jawab Dan Perilaku Sosial Siswa Melalui Model Tpsr Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(3), 350–354. <https://doi.org/10.5614/Sostek.Itbj.2018.17.3.2>
- Maulidin, M., Hidayatullah, M. R., & Darisman, E. K. (2025). The Impact Of Outdoor Activity-Based Learning On Elementary School Students' Motivation And Social Skills Development. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 9(2), 256–279. <https://doi.org/10.36312/E-Saintika.V9i2.3181>
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., & Kardi, I. S. (2022). How Is The Mental Toughness Of Student-Athletes? An Investigation Of Elite Student-Athletes In Bengkulu City. *Journal Sport Area*, 7(3), 369–379. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2022.Vol7\(3\).9532](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2022.Vol7(3).9532)
- Saeed, M., Javed, S., Murtaza, A., Waseem, H., & Abbas, Z. (2026). *The Critical Review Of Social Sciences Studies Psychological Readiness And Competitive Excellence: Examining Mental Resilience And Mindfulness In Sports Club Athletes The Critical Review Of Social*. 4(1), 2026. <https://Thecrsss.Com/Index.Php/Journal/About>
- Saleh, S., & Syukur, M. (2021). *Teacher's Pedagogic Competence And Learning Motivation Its Effect On Student Learning Outcomes*.
- Santos, J. E., Lualhati, J. Z. D., Reyes, G. J. D., Batucan, H. J. S., Salaguste, K. M. C., Dela Cruz, L. A., Bernaldes, J. J. C., Nava, S. N. A., Constantino, J. V., Luzon, D. A., & Del Pilar, E. J. E. (2025). Mental Toughness And Its Development Among University Student-Athletes: Implications For Training Interventions. *Sportis: Scientific Technical Journal Of School Sport, Physical Education And Psychomotricity*, 11(4). <https://doi.org/10.17979/Sportis.2025.11.4.12293>

-
- Sholihah Erdah Suswati, W., Elyas Arif Budiman, M., Nuris Yuhbaba Fakultas Kesehatan, Z., Dr Soebandi, U., Soebandi No, J. D., Jember, K., & Timur, J. (2022). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Number 3).
- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022). *Effect Of Meditation On Mental Health And Physical Health* (Vol. 7). Wwww.Ijnrd.Org
- Yuri Dias Bittencourt Nascimento, & Maria Gisele Dos Santos. (2025). Physical Exercise, Nutrition, And Mental Health: A Detailed Look At The Psychological And Physiological Benefits. *World Journal Of Advanced Research And Reviews*, 25(30), 351–360. <https://doi.org/10.30574/Wjarr.2025.25.3.0731>