

URIP IKU URUP: PROGRAM KONSELING TEMAN SEBAYA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MENTAL HEALTH AWARENESS PADA SISWA DI SMK BERBUDI YOGYAKARTA

Tiyas Wulandari¹, Maliqazuhra Iqbal², Naeri Khasna³, Anisa Zakiatun Nufus⁴, Meli Nur Hidayah⁵, Ayu Gigih Rizqia⁶

Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

¹tiyaswulan122@gmail.com

²maliqazuhraiqbal@gmail.com

³naerikhasna02@gmail.com

⁴anisazakia140@gmail.com

⁵melinurhidayah17@gmail.com

⁶ayurizqia@up45.ac.id

ABSTRACT

Mental health is an important aspect in the well-being of individuals, especially students in a school setting. However, awareness of the importance of mental health is often low among students which negatively impacts their development. This study aims to increase mental health awareness at SMK Berbudi Yogyakarta through a peer counseling program, utilizing the Javanese philosophy of “Urip Iku Urup.” The research method used was One Group Pre-test Post-test Design, in which the experimental group was given a Pre-test scale before the intervention and a Post-test scale after the intervention. The intervention included training and role play, as well as counseling practices using MHA Board Games and Mindful Mixer Games media. The results showed a significant increase in students' mental health awareness, with a pre-test mean score of 40.04 and a post-test mean score of 47.96. Thus, it can be concluded that the peer counseling program is effective in increasing students' mental health awareness at SMK Berbudi Yogyakarta.

Keywords: *mental health, students, peers counseling, mental health awareness*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting bagi kesejahteraan seseorang terutama dalam hubungan dengan pendidikan di sekolah. Namun sayangnya, kesadaran akan kesehatan mental seringkali rendah di kalangan siswa yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka. Dalam teori psikologi perkembangan Erikson, pada tahap remaja (usia 12-18 tahun), individu mengalami konflik identitas diri versus kecacauan peran. Pada tahap ini, Erikson menyatakan penting bagi individu untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain. Kesulitan dalam mencapai hubungan yang sehat ini dapat menyebabkan kecacauan peran dan masalah kesehatan mental (Fitrikasari et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh teori psikologi perkembangan Hurlock dalam Afiyah & Saloom (2018) yang mengemukakan satu metode dalam membentuk adaptasi diri terhadap sekitar yakni *peers group* atau kelompok teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian seseorang tentang dukungan atau bantuan yang diberikan oleh teman seusianya yang merasa dihargai dan dicintai. (Simanjuntak & Indrawati, 2021). Remaja dengan kesehatan mental yang baik

akan merasa lebih bahagia, memiliki hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman, serta berpengaruh terhadap peningkatan *life skill* dan keyakinan diri (Bashir & Puju, 2018). Selain itu, dalam penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa remaja dengan kesehatan mental yang lebih baik memiliki prestasi akademik yang semakin baik (Anchal, 2023). Individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki keyakinan diri, kemampuan mengelola stres, perasaan senang dan puas dalam kesehariannya, dan semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari mereka (Anwar & Julia, 2021). Sebaliknya, remaja dengan tingkat kesehatan mental yang rendah lebih cenderung mengalami perubahan perilaku, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi prestasi mereka di sekolah dan bahkan menyakiti diri mereka sendiri (Valeria et al., 2020).

Permasalahan mengenai kesadaran kesehatan mental pada remaja ini salah satunya ditemui pada siswa SMK Berbudi Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMK Berbudi Yogyakarta, ditemukan permasalahan bahwa para siswa SMK Berbudi Yogyakarta kurang terbuka dan cenderung menyendiri di kondisi tertentu serta enggan bercerita kepada teman-temannya tentang perasaan yang mereka rasakan. Mereka juga kurang peka dengan temannya yang berubah perilakunya seperti murung atau menyendiri. Masalah lain yang ada di SMK Berbudi Yogyakarta yaitu guru BK yang hanya satu orang, sehingga belum optimal untuk memberikan layanan bimbingan konseling bagi para siswa. Siswa pun cenderung takut terhadap stigma dari lingkungan sekitar apabila menemui guru bimbingan konseling.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran siswa SMK Berbudi Yogyakarta. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah intervensi konseling teman sebaya dengan mengimplementasikan filosofi "Urip iku Urup". Filosofi ini mengajarkan bahwa manusia dilahirkan untuk saling memberi, menolong, dan membantu satu sama lain. Dengan menerapkan nilai ini, diharapkan para siswa yang masih remaja ini dapat saling mendukung dan membantu.

Program konseling teman sebaya ini bertujuan untuk meningkatkan *mental health awareness* (kesadaran kesehatan mental) di kalangan siswa di SMK Berbudi Yogyakarta. Program ini didasarkan pada teori humanistik Abraham Maslow, khususnya konsep hirarki kebutuhan. Menurut Maslow, kebutuhan manusia dibagi menjadi beberapa tingkatan menurut prioritas pemenuhannya, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri (Mustofa, 2022). Pada tingkat ketiga dalam hierarki kebutuhan Maslow, terdapat kebutuhan sosial yang meliputi rasa memiliki, cinta, dan hubungan sosial. Program konseling teman sebaya dirancang untuk memenuhi kebutuhan sosial siswa dengan memberikan dukungan sosial yang lebih mudah diakses bagi siswa dan membantu mereka mengembangkan keterampilan emosional. Ketika siswa merasa diterima dan didukung oleh teman sebayanya, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan kesehatan mental yang baik dan lebih sadar akan pentingnya *mental health awareness*. Selain itu, manfaat dari program konseling teman sebaya ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran para siswa tentang pentingnya kesehatan mental, membantu membentuk generasi muda yang peduli dengan sesamanya dan memiliki kesehatan mental yang baik, serta melatih keterampilan siswa dalam mendukung teman-teman mereka.

2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat “Urip Iku Urup” dilakukan pada bulan April hingga Agustus 2024, di SMK Berbudi Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Imogiri Tim. No.210, Giwangan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sasaran dari kegiatan pengabdian ini merupakan seluruh siswa kelas X SMK Berbudi Yogyakarta.

Dalam program pengabdian masyarakat “Urip Iku Urup” ini, penyelesaian masalah dilakukan melalui metode intervensi pelatihan dan praktik konseling teman sebaya. Adapun tahapan yang dilakukan dalam program “Urip Iku Urup” ini adalah sebagai berikut:

Pra-Pengabdian

Pada tahap yang pertama ini, tim melakukan observasi dan wawancara dengan pihak sekolah dan beberapa siswa untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang berhubungan dengan kesadaran terhadap kesehatan mental.

Pelaksanaan Pengabdian

Pada tahap yang kedua ini, tim melaksanakan program “Urip Iku Urup” yang merupakan pelatihan dan praktik konseling teman sebaya. Sebelum program ini dilaksanakan, tim memberikan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal kelompok sebelum program diterapkan, sehingga hasil perubahan yang terjadi setelah intervensi dapat dianalisis lebih akurat (Sugiono, 2016). Setelah *pre-test*, program dilaksanakan dengan memberikan pelatihan konseling teman sebaya kepada calon konselor teman sebaya. Pelatihan ini diberikan oleh psikolog yang berpengalaman dalam hal konseling. Setelah diberi pelatihan, program dilanjutkan dengan melakukan praktik konseling dengan menggunakan media *games* yang kami beri nama *Board Games Mental Health Awareness* dan *Mindfull Mixer Games*. Praktik konseling ini dilakukan sebanyak 4 kali dengan supervisi dari tim program “Urip Iku Urup”.

Evaluasi Pengabdian

Setelah program “Urip Iku Urup” diberikan, dilakukan pengukuran ulang melalui *post-test*. Data yang diperoleh dari *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* di mana hasilnya akan memberikan gambaran mengenai efektivitas program, sehingga tim dapat menyimpulkan apakah solusi yang ditawarkan mampu menyelesaikan permasalahan yang ada.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pra-Pengabdian

Observasi kondisi sekolah dilakukan pada tanggal 27 Februari 2024 dengan mengikuti kegiatan belajar-mengajar di kelas serta pada tanggal 28 Februari 2024 melakukan wawancara kepada beberapa siswa dan guru bimbingan konseling.



Gambar 1. Kegiatan Observasi dan Wawancara Tahap Pra-Pengabdian

Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Pengenalan program dan penyebaran skala *pre-test* diberikan kepada siswa kelas X pada tanggal 29 April 2024. Kegiatan dilaksanakan di Aula SMK Berbudi Yogyakarta dengan didampingi oleh 1 guru Bimbingan Konseling. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai kesadaran kesehatan mental dan untuk mengetahui potensi siswa menjadi *peer counselor*. Dari hasil *pre-test*, siswa yang memiliki kemampuan untuk menjadi konselor teman sebaya selanjutnya akan mengikuti pelatihan dan *role play* konseling.

Pelatihan dan *role play* konseling teman sebaya dilakukan pada tanggal 7 Mei 2024 bertempat di Aula SMK Berbudi Yogyakarta. Pelatihan *peer counselor* dibimbing oleh psikolog klinis dari Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta. Pelatihan berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang kesadaran kesehatan mental dan 8 keterampilan dasar *peer counselor*. Pelatihan ini mencakup kegiatan mendengarkan aktif, memberikan dukungan emosional, mengenali tanda-tanda masalah mental, mengarahkan teman sebaya ke sumber daya yang tepat, serta *role play* menjadi seorang konselor teman sebaya.

Setelah diberikan pelatihan program dilanjutkan dengan praktik konseling teman sebaya yang dilakukan melalui media game berikut ini:

a. *Board game Mental Health Awareness (MHA)*

Board game Mental Health Awareness (MHA) merupakan media praktik *peer counselor* yang memiliki komponen dan cerita permainan yang beragam, dengan mengadaptasi konsep *truth or dare*, yang dikemas dalam bentuk pertanyaan dan tantangan mengenai kesehatan mental. Permainan ini diberikan dengan harapan agar siswa lebih mudah mengawali percakapan dengan teman sebaya serta lebih terbuka dengan perasaannya. *Board game MHA* dipilih karena dianggap dapat membantu siswa menjadi lebih terbuka dan nyaman berbicara dengan konselor. Selain itu, *board game MHA* juga dapat membantu konselor memahami kondisi konseli menjadi lebih baik dan mudah. Praktik konseling dengan *board game MHA* ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2024 bertempat di Aula SMK.



Gambar 2. Praktik Konseling Teman Sebaya dengan Media *Board Games MHA*

b. *Mindful Mixer Games*

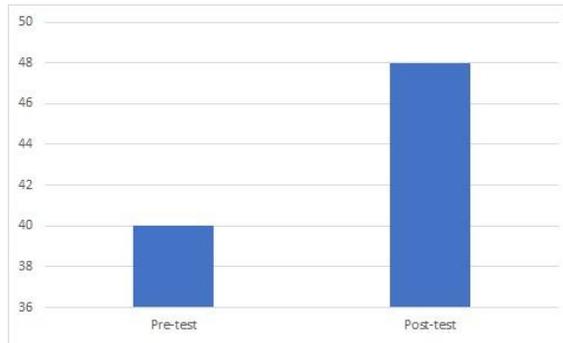
Praktik konseling teman sebaya melalui *mindful mixer games* dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2024. *Mindful mixer games* merupakan permainan yang mengacu pada teknik *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan suatu kondisi saat kita sadar sepenuhnya terhadap sesuatu yang kita pikirkan, rasakan, dan kerjakan, serta sadar pada kondisi yang terjadi di sekitar kita saat ini (Goldie, 2011). *Mindful mixer games* memiliki tujuan untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*) dengan cara bersosialisasi dalam suasana yang santai dan menyenangkan. Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan interpersonal serta meningkatkan kesejahteraan mental serta menjalin hubungan yang lebih positif antara siswa.



Gambar 3. Praktik Konseling Teman Sebaya dengan Media *Mindfull Mixer Games*

Tahap Evaluasi Pelaksanaan *post-test*

Setelah intervensi selesai kemudian dilanjutkan dengan pengisian skala *post-test* pada tanggal 3 Juni 2024. *Post-test* ini bertujuan dalam mengukur sejauh mana, peningkatan kesadaran kesehatan mental para siswa di SMK Berbudi Yogyakarta, melalui program-program yang telah kami berikan sebelumnya. Dalam tabel dan grafik di bawah ini perbandingan nilai dari hasil data *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 4. Grafik Perbandingan Nilai *Pre-test* dan Nilai *Post-test*

Hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 40,04 dan pada nilai rata-rata *post-test* meningkat sebesar 47,96 sehingga dapat dikatakan bahwa nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan program “Urip Iku Urup” dapat meningkatkan *mental health awareness* pada siswa kelas X di SMK X Yogyakarta.

Tabel 1 : Persentase dari Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase	Rata-rata
$X > 47,66$	Tinggi	6	24%	
$47,66 \leq X \leq 30,34$	Sedang	19	76%	44
$X \leq 30,34$	Rendah	0	0%	

Hasil uji statistika deskriptif terdapat 6 siswa dengan persentase 24% yang memiliki tingkat kesadaran kesehatan mental kategori tinggi. Terdapat 19 siswa dengan persentase 76% yang memiliki tingkat *mental health awareness* dalam kategori sedang. Tidak ada siswa yang mendapat kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata sebesar 44 berada pada kategori sedang. Hasil yang didapatkan terdapat peningkatan sebesar 7,92%, nilai tersebut didapatkan berdasarkan *pre-test* yang menunjukkan rata-rata sebesar 40,04%, sedangkan pada *post-test* menunjukkan rata-rata sebesar 47,96%. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian “Urip Iku Urup” efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa SMK Berbudi Yogyakarta. Implementasi program ini juga mendukung pengembangan keterampilan konseling teman sebaya (*peer counselor*) yang dapat diakses dengan mudah dan memperkuat rasa kebersamaan serta kepercayaan antar siswa. Oleh karena itu, program konseling teman sebaya ini dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah dengan melibatkan mereka secara langsung dan mengedepankan nilai-nilai kebersamaan.

4. PENUTUP

Kegiatan pengabdian ini berhasil menunjukkan bahwa program konseling teman sebaya dengan filosofi “Urip Iku Urup” efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan siswa di SMK Berbudi Yogyakarta. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam *mental health awareness*, dengan semua siswa yang menjadi subjek dalam program ini mengalami peningkatan skor setelah mengikuti intervensi. Implementasi program ini juga mendukung pengembangan keterampilan teman sebaya yang dapat diakses dengan mudah dan memperkuat rasa kebersamaan serta kepercayaan antar siswa. Oleh karena itu, program konseling teman sebaya ini dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan

kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah dengan melibatkan mereka secara langsung dan mengedepankan nilai-nilai kebersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, S., & Saloom, G. (2018). Social Support of Self-Efficacy Friends in Self-Adjustment of New Santri. *Dialog*, 41(2), 139–281.
- Anchal, D. A. (2023). Effect of Mental Health on Academic Performance of School Students: An Analytical Study. *SDES-International Journal of Interdisciplinary Research*, 4(2), 582–586. <https://doi.org/10.47997/sdes-ijir/4.2.2023.582-586>
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83.
- Bashir, L., & Puju, B. A. (2018). Mental health among senior secondary school students in relation to life skills and self efficacy. *Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 3(9), 587–591.
- Fitrikasari, A., Wardani, N. D., & Muflihatunnaimah. (2022). *Siklus Kehidupan Dan Teori Perkembangan* (Vol. 1). <https://www.enstocks3v.top/ProductDetail.aspx?iid=312848580&>
- Mustofa, A. Z. (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, 3(2), 30–35. <https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282>
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas Xii Sma Kristen Terang Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 99–107. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31001>
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Valeria, C., Ilaria, G., & Veronica, O. (2020). Mental health promotion in schools: A comprehensive theoretical framework. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 65–82.