

## ***Peer Support Program untuk mewujudkan Sekolah Sehat Jiwa Di Pondok Pesantren***

### ***Peer Support Program To Create Mentally Healthy School In Islamic Boarding School***

Hesty Yuliasari<sup>(1\*)</sup>, Fajriyati Nur Azizah<sup>(2)</sup>, Egi Prawita<sup>(3)</sup>, Ida Asmarani<sup>(4)</sup>  
& Alnesa Fadiya<sup>(5)</sup>

(1, 3, 4 & 5) Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

(2) Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding author: hestyuliasari.psi@yahoo.com

#### **Abstrak**

Kesehatan jiwa merupakan hak setiap individu untuk dapat berfungsi sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan jiwa menjadi salah satu fokus pemerintah dalam mewujudkan kesejahteraan bangsa. Oleh karena itu, Kesehatan jiwa menyentuh semua elemen dalam kehidupan, termasuk dalam ruang lingkup sekolah. Sekolah sehat jiwa merupakan program yang dicanangkan oleh pemerintah Provinsi DIY untuk dapat menjaga Kesehatan mental warga sekolah terutama siswa. Tatalaksana Kesehatan jiwa disekolah terutama pada sekolah dengan konsep *boarding school* memiliki keunggulan dalam hal interaksi sosial yang terbangun antar sesama siswa. Hal ini menjadi peluang untuk dapat meningkatkan pemahaman mengenai Kesehatan jiwa atau disebut juga literasi Kesehatan mental. Keterlibatan teman sebaya berperan penting dalam penyebaran informasi mengenai Kesehatan mental secara tepat, meskipun dalam mewujudkan sekolah sehat jiwa, semua warga sekolah berperan penting dalam meningkatkan literasi Kesehatan mental. Oleh karena itu tujuan dari kegiatan ini adalah pelaksanaan program Peer Support untuk meningkatkan Literasi kesehatan mental sebagai upaya mewujudkan Sekolah Sehat Jiwa di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz. Program ini diberikan pada santriwati. Hasil analisis statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan program peer support ( $t=1.398$ ,  $p=0.016$ ;  $p<0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa peer support program efektif untuk dapat meningkatkan literasi Kesehatan mental pada siswa pondok pesantren.

**Kata Kunci:** Peer Support Program; Pondok Pesantren; Sekolah Sehat Jiwa.

#### **Abstract**

Mental health is a right each individual to be able to function fully in everyday life. Mental health is one of the government's focuses in realizing the nation's welfare. Therefore, mental health touches all elements of life, including within the scope of school. Mentally healthy schools are a program launched by the Yogyakarta government to maintain the mental health of school residents, especially students. Management of mental health in schools, especially in schools with the boarding school concept, has advantages in terms of social interaction that is built between fellow students. This is an opportunity to increase understanding of mental health or also known as mental health literacy. Peer involvement plays an important role in disseminating information about mental health appropriately, although in creating a mentally healthy school, all school members play an important role in increasing mental health literacy. Therefore, the aim of this activity is to implement the Peer Support program to increase mental health literacy as an effort to create a Mentally Healthy School at the Bin Baz Islamic Center Islamic Boarding School. This program is given to female students. The results of statistical analysis using paired sample t-test showed that there were differences before and after being given the peer support program ( $t=1.398$ ,  $p=0.016$ ;  $p<0.05$ ). This shows that the peer support program is effective in increasing mental health literacy among Islamic boarding school students.

**Keywords:** Peer Support Program; Islamic boarding school; Mental Health School.

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Yuliasari, H., Azizah, F. N., Prawita, E., Asmarani, I., & Fadiya, A. (2024), Peer Support Program untuk mewujudkan Sekolah Sehat Jiwa Di Pondok Pesantren. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4 (1): 47-52.

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan hak setiap individu untuk dapat berfungsi sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan jiwa menjadi salah satu fokus pemerintah dalam mewujudkan kesejahteraan bangsa. Oleh karena itu, Kesehatan jiwa menyentuh semua elemen dalam kehidupan, termasuk dalam ruang lingkup sekolah. Sekolah sehat jiwa merupakan program yang dicanangkan oleh pemerintah Provinsi DIY untuk dapat menjaga Kesehatan mental warga sekolah terutama siswa. Berbagai kasus mengenai permasalahan.

Data yang didapatkan secara berkala terdapat sekitar 60,17% remaja SMP dan SMA memiliki gejala mental emosional, dan sebagian besar masalah ini terdapat pada remaja usia 13-15 tahun. Gejala mental emosional yang dialami berupa perasaan kesepian 44,45%, kecemasan 40,75%, dan pikiran ingin bunuh diri 7,33% di Indonesia. Kondisi ini menjadi tolak ukur bahwa Kesehatan mental ataupun Kesehatan jiwa remaja jika tidak diberikan penanganan preventif secara dini dalam ruang lingkup terdekatnya akan memperparah kondisi remaja. Oleh karena itu upaya peningkatan kesehatan jiwa di sekolah terintegrasi dalam manajemen sekolah sehat melalui pendidikan kesehatan jiwa. Pendidikan kesehatan jiwa bertujuan agar siswa mampu menghadapi tantangan hidup dan memiliki daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar.

Pengetahuan yang dimiliki mengenai Kesehatan jiwa menunjukkan adanya literasi Kesehatan mental yang dimiliki remaja. Adanya kesadaran dan pemahaman terhadap kesehatan mental akan bermanfaat terhadap pencegahan gangguan mental remaja. Individu yang memiliki pemahaman dan pengetahuan

juga memiliki kesadaran yang membuatnya menerima perawatan kesehatan mental. Individu yang dengan literasi kesehatan mental memiliki pengetahuan tentang gangguan jiwa, penyebab, gejala maupun penanganannya. Literasi Kesehatan mental adalah pemahaman dan keyakinan berupa pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan mental (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Siswa sekolah dalam rentang usia remaja merupakan "*learner*" yang baik untuk dapat menyerap informasi yang diberikan. Kondisi ini menjadi

Kesehatan jiwa di sekolah diantaranya *bullying*, depresi, mogok sekolah, membolos, napza, *slow learner*, mental retardasi, minder, gangguan pemusatan perhatian (GPP), hiperaktifitas, adiksi gadget, psikosomatis, KTD, kecemasan dapat menjadi faktor risiko terjadinya gangguan jiwa pada anak-anak sekolah (Dinkes, 2023). Keuntungan untuk dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya Kesehatan jiwa di Sekolah melalui teman sebaya, terutama pada sekolah dengan konsep boarding school seperti pesantren. Hal ini dikarenakan sekolah boarding school memiliki banyak waktu interaksi sesama teman sebaya daripada sekolah umum. Pondok Pesantren *Islamic Centre Bin Baz* yang merupakan salah satu sekolah berlandaskan agama dengan konsep boarding school memiliki peluang untuk dapat memfasilitasi peran dukungan teman sebaya terhadap peningkatan pemahaman mengenai Kesehatan jiwa. Teman sebaya dapat menjadi tempat bagi siswa untuk dapat bertukar informasi mengenai gejala dan kondisi Kesehatan mentalnya.

Selain pemahaman mengenai kesehatan jiwa, remaja juga harus memahi kesehatan fisiknya yang dapat dilakukan melalui deteksi dini atau skrining.

Keterlibatan teman sebaya berperan penting dalam penyebaran informasi mengenai Kesehatan mental secara tepat, meskipun dalam mewujudkan sekolah sehat jiwa, semua warga sekolah berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

Pendidikan formal sekolah yang berfokus pada pemahaman dan pengetahuan umum, namun sangat rentan mengenai Kesehatan mental usia remaja yang terkadang terabaikan. Data-data mengenai kasus Kesehatan jiwa yang masih cukup tinggi pada siswa, melalui program dukungan teman sebaya atau peer support program, hal ini berkaitan dengan permasalahan yang dialami mitra yaitu belum adanya kelompok dukungan teman sebaya sebagai wadah untuk dapat meningkatkan literasi Kesehatan mental dalam mewujudkan sekolah sehat jiwa. Permasalahan prioritas dalam pengabdian ini yaitu Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz yang merupakan sekolah dengan konsep boarding school dimana Sebagian besar remaja belajar secara formal, ternyata juga membutuhkan pengetahuan mengenai Kesehatan mental untuk dapat lebih memahami kondisi diri, terlebih lagi interaksi dengan teman sebaya yang cukup intens bisa menjadi tempat penyebaran informasi yang salah mengenai Kesehatan mental karena belum adanya pembelajaran secara khusus mengenai kesehatan mental.

Konselor sebaya sebagai bentuk peer support group efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap perilaku remaja beresiko yang merupakan permasalahan Kesehatan mental diusia remaja (Yuliasari, 2020). Peer support program berupa peer support group juga membuat siswa menjadi lebih terbuka terhadap kondisi diri sehingga menjadi

langkah preventif untuk menangani kondisi siswa agar tidak mejadi gangguan jiwa berat (Kalkbrenner et al., 2020).

Adanya permasalahan diatas, menjadi prioritas utama dalam aktivitas pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait Kesehatan mental atau Kesehatan jiwa remaja dengan memaksimalkan peran teman sebaya sebagai kelompok dukungan sebaya. Adanya kelompok dukungan sebaya atau peer support group dapat menjadi solusi untuk permasalahan yang dialami di sekolah boarding school ataupun pondok pesantren.

## **BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan ini secara garis besar terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan menggunakan materi psikoedukasi dan simulasi aktivitas peer support group. Berikut ini penjelasan tahapan kegiatan peer support program.

### 1) Tahapan persiapan

- a) Legalitas administrasi kegiatan berupa surat izin kegiatan dan membentuk tim.
- b) Tim pengusul melakukan need assessment dan studi literatur terhadap permasalahan di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz
- c) Tim pengusul merumuskan permasalahan dan solusi yang tepat.
- d) Penyusunan program dalam bentuk modul kegiatan peer support program, dan Bersama mitra untuk dapat mengembangkan modul *peer support program*.
- e) Penyusunan instrument pengukuran literasi Kesehatan mental
- f) Bersama mitra menentukan waktu pelaksanaan kegiatan

- 2) Tahapan Pelaksanaan
  - b) Pretest
  - c) Edukasi literasi Kesehatan mental
  - d) Simulasi peer support group dan edukasi mengenai peer support program
- 3) Tahapan Evaluasi
  - a) Melakukan evaluasi keberhasilan program
  - b) Bersama mitra untuk menganalisis peran warga sekolah terhadap keberhasilan program untuk dikembangkan menjadi pelatihan lainnya yang meningkatkan keterampilan dan pemahaman terhadap Kesehatan jiwa.
  - c) Post-tes
  - d) Follow up pasca kegiatan selesai dilakukan.

Analisis statistik yang dilakukan pada pengabdian ini menggunakan paired sample t-test untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Untuk mengukuk literasi Kesehatan mental, menggunakan skala Mental Health Literacy yang di modifikasi berdasarkan skala MHL Yuliasari dan Pusvitasari (2023). Skala ini mengacu pada teori literasi Kesehatan mental O'Connor & Casey (2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan di aula pesantren santriwati Bin Baaz. Pengabdian dilakukan dimulai dengan memberikan pretes sebagai awalan untuk melihat sejauh mana siswa mampu memahami Kesehatan mental berdasarkan literasi Kesehatan mental. Pemateri menjelaskan mengenai pentingnya literasi Kesehatan mental pada siswa boarding school dalam hal ini adalah siswa pondok pesantren.

Kegiatan dilakukan secara bertahap. Pada sesi 1, Kegiatan Pre-test. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner

*Mental Health Literacy*, setelah diberikan kuesioner ini, hasil peserta yang memiliki literasi Kesehatan mental yang rendah akan menjadi peserta kegiatan. Sesi kedua, Sesi Materi Literasi Kesehatan Mental. Pada sesi ini, fasilitator sebagai pemateri memberikan penjelasan mengenai literasi Kesehatan mental pada peserta. Tujuannya agar peserta dapat meningkatkan pemahaman mengenai Kesehatan mental. Sesi tiga adalah Sesi Materi *Peer Support Group*. Pada sesi ini, fasilitator memberikan pemahaman pada siswa mengenai peer support group sehingga siswa dapat seara mandiri untuk membentuk peer support group ketika telah mengikuti kegiatan ini.

Pada sesi ke empat, Sesi Memahami Masalah. Dalam intervensi tahap satu berisi pemahaman masalah, fasilitator memberi forum atau tempat untuk para partisipan berkenalan dan menceritakan masalah yang dialami setiap wedangan. Fasilitator akan membuka sesi pertama untuk mengawali pembicaraan dan menjadi mediator, partisipan akan duduk bersama dengan prokres ketat. Sesi kelima, Sesi Cara Penyelesaian Masalah. Untuk intervensi tahap dua lebih mengarah kepada cara untuk penyelesaian masalah, fasilitator mencoba untuk menarik benang merah dari permasalahan yang ada. Fasilitator juga meminta partisipan untuk menyebutkan harapan, saran dan solusi yang mereka rasa paling efektif. Pada tahap ini fasilitator juga memberi pengertian dan feedback yang diambil dari teori kecemasan.

Sesi keenam, Sesi Pemilihan Cara Penyelesaian Masalah. Dalam intervensi tahap ketiga berisi mengenai pemilihan cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Tahap ini berisikan bagaimana partisipan menentukan saran

atau solusi yang dirasa tepat dengan cara masing-masing partisipan untuk menyuarakan pendapatnya disambung dengan merefleksikan penjelasan fasilitator mengenai teori kecemasan dengan permasalahan yang dihadapi. Sesi ketujuh, melakukan tindakan untuk penyelesaian masalah. Dalam tahap intervensi keempat berisi mengenai perencanaan yang akan dibuat oleh partisipan untuk mencapai hasil yang diinginkan, menyusun strategi dan menjalankan strategi untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi dengan didampingi fasilitator. Sesi terakhir adalah Posttest. Posttest diberikan untuk dapat mengetahui bagaimana pemahaman peserta setelah mengikuti aktivitas peer support group ini.



Gambar 1. Dokumentasi Psikoedukasi Peer Support Program



Gambar 2. Aktivitas intervensi Peer Support Program

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan, hasil uji normalitas menunjukkan sebaran data literasi Kesehatan mental siswa pondok pesantren sebarannya normal ( $p=0.115$ ,  $p>0.05$ ). Hasil analisis statistik menggunakan

paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan program peer support.

Tabel 1. Paired Sample t-test pre dan post

	Nilai t	Sig
Pre-post	1.398	0.016

Berdasarkan tabel diatas terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan aktivitas peer support ( $t=1.398$ ,  $p=0.016$ ;  $p<0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa *peer support program* efektif untuk dapat meningkatkan literasi Kesehatan mental pada siswa pondok pesantren.

Pada pelaksanaannya, peer support program dapat memberikan peningkatan literasi Kesehatan mental melalui aktivitas sharing atau berbagi informasi. Para siswa yang terbagi dalam beberapa kelompok memulai dengan berbagi kondisi dan pemahaman mengenai permasalahan dalam diri. Pada proses ini membuat para siswa dapat berkomunikasi dan saling memahami dan saling bertukar informasi (Capps et al., 2024). Informasi yang diberikan dapat menjadi sumber daya siswa untuk dapat lebih memahami kondisi dirinya.

Adanya *peer support group program* membuat siswa merasa dukungan secara psikologis untuk dapat mencari bantuan yang tepat ketika mengalami kondisi yang tidak menyenangkan (Li et al., 2022). Hal ini sejalan dengan kondisi seseorang yang memiliki literasi Kesehatan mental, dimana dengan adanya informasi mengenai sumber bantuan akan membantu siswa untuk mendapatkan intervensi yang sesuai. Peer support program yang diberikan juga meningkatkan rasa empati sesama siswa untuk dapat ikut serta merasakan permasalahan orang lain.

Selain itu, ada keterampilan siswa untuk dapat memilih solusi efektif dari

permasalahan yang dialaminya sehingga membuat siswa mampu untuk menganalisa masalahnya dan membuat prioritas atas penyelesaian masalah yang dialami. Fokus dukungan utama dari support group ini melibatkan pemberian informasi kepada anggota kelompok yang dalam proses pemberian dukungan support group, melibatkan perilaku komunikatif. Hal ini agar membantu siswa mengelola stres psikososial yang terkait dengan berbagai penyakit dan kondisi kesehatan lainnya berdasarkan informasi mengenai Kesehatan mental yang didapatkan dalam aktivitas kelompok.

## SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peer support program efektif untuk meningkatkan literasi Kesehatan mental pada siswa di pondok pesantren. Adanya literasi Kesehatan mental yang dimiliki siswa akan mampu meningkatkan kesejahteraan siswa terutama dalam memahami kondisi psikologisnya. Hal ini sejalan dengan tujuan adanya sekolah sehat jiwa, dimana siswa secara psikologis mampu untuk mengatasi masalahnya dengan memahami kondisi diri, orang lain dan saling memberikan informasi untuk membantu orang lain.

Saran untuk sekolah adalah secara berkelanjutan dapat memberikan ruang bagi siswa untuk bisa saling berbagi informasi melalui kegiatan-kegiatan non akademik. Selain itu, dapat meningkatkan kemampuan siswa melalui konselor sebaya. Bagi siswa, agar dapat memiliki sikap keterbukaan dan kepekaan untuk dapat mengenali kendala diri.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan pada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan LPPM Unjaya atas pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Selain itu, terima kasih juga kami ucapkan pada mitra yaitu Pondok Pesantren Bin Baz yang telah bersedia menerima tim untuk dapat memberikan edukasi dan melaksanakan pengabdian ini sehingga berjalan lancar. Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang sudah mendukung kegiatan pengabdian ini lancar dan selesai tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan. (2023). Pilot Project Sekolah Sehat Jiwa (SSJ) di Kota Yogyakarta. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/492/pilot-project-sekolah-sehat-jiwa-ssj-di-kota-yogyakarta/>
- Capps, R. E., Evans, S. W., Owens, J. S., & Allan, D. M. (2024). A peer-supported school engagement intervention for youth with attention problems: development and implementation. *School Mental Health, 16*(3), 649-666.
- Kalkbrenner, M. T., Sink, C. A., & Smith, J. L. (2020). *Mental Health Literacy and Peer-to-Peer Counseling Referrals Among Community College Students. Journal of Counseling & Development, 98*(2), 172-182. doi:10.1002/jcad.12311
- Li, S., Sheng, Y., & Jing, Y. (2022). How social support impact teachers' mental health literacy: a chain mediation model. *Frontiers in Psychology, 13*, 851332.
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research, 229*(1), 511-516
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan self awareness terhadap perilaku beresiko remaja. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi, 4*(1), 63-72.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental Health Literacy Ditinjau Dari Big Five Personality Traits Pada Remaja di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession, 7*(1), 1-12.