



*Journal Title*

## **Pelatihan Peduli Sejiwa Dalam Optimalisasi Peran Duta UKS dan Tenaga Pendidik MAN 2 Surakarta**

**Tria Puspita Sari<sup>1</sup>✉<sup>ID</sup> Wiwik Puspita Dewi<sup>2</sup><sup>ID</sup> Eko Nugroho<sup>3</sup><sup>ID</sup> Kania Alfa Anggara<sup>4</sup><sup>ID</sup> Muthi'ah Nurul Jannah<sup>5</sup><sup>ID</sup> Ekka Nur Cahyaningrum<sup>6</sup><sup>ID</sup>**

<sup>1</sup>[triaps@umpku.ac.id](mailto:triaps@umpku.ac.id), <sup>2</sup>[wiwikpuspitadewi@umpku.ac.id](mailto:wiwikpuspitadewi@umpku.ac.id), <sup>3</sup>[ekonugroho@itspku.ac.id](mailto:ekonugroho@itspku.ac.id),  
<sup>4</sup>[kaniaalfa05@gmail.com](mailto:kaniaalfa05@gmail.com), <sup>5</sup>[muthiahnurulj@gmail.com](mailto:muthiahnurulj@gmail.com), <sup>6</sup>[ekka.ningrumn@gmail.com](mailto:ekka.ningrumn@gmail.com)

✉Correspondence Author: [triaps@umpku.ac.id](mailto:triaps@umpku.ac.id)

<sup>1,2,4,5</sup>Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

<sup>3</sup>Program Studi DIV Teknologi Rekayasa Elektro-medis Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

<sup>6</sup>Rumah Sakit Umum Hidayah Boyolali, Jl. Searah, Dusun III, Kragilan, Kec. Mojosongo, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah 57323

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History:**

Submitted: 25-09-2025

Revised: 05-01-2026

Accepted: 20-02-2026

Published: 24-02-2026

### **ABSTRACT**

Adolescents face increasingly complex health problems, particularly related to mental health, thus systematic efforts are needed to help them think critically and address the issues they experience. One strategy to improve students' health status is by optimizing the School Health Efforts (UKS) integrated with the role of accompanying teachers. Madrasah Aliyah 2 Surakarta (MAN 2 Surakarta) is a private Islamic-based school where a situational analysis revealed low access to mental health information and suboptimal management of guidance and counseling services. Data show that around 80–90 students sought counseling in the past year with various problems such as learning motivation, family conflicts, and peer conflicts that required referral to psychiatrists. Although a counseling room facility is available, access to mental health literacy remains limited. Most students have not yet received adequate information on mental health, and teacher training in managing adolescent mental health is also still very limited. The purpose of this community service is to enhance and optimize the roles of School Health Ambassadors (Duta UKS) and educators through the \*PEDULI SEJIWA\* Program (Center for Self-Education and Mental Literacy for Adolescents with a Healthy Mind and Body) as an effort to improve students' mental health. This activity is carried out through training, development of educational modules, and improvement of counseling room facilities. The methods applied in this program include situational analysis, socialization, and PEDULI SEJIWA training. The training results showed a 9% increase in knowledge from before (pre-test 91%) to after (post-test 100%).

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



#### **Keywords:**

**UKS Ambassador, Adolescent Mental Health, Mental Health First Aid, Peduli Sejiwa**

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan pada usia sekolah berpengaruh terhadap prestasi belajar. Remaja rentan mengalami gangguan mental karena perubahan biologis, psikologis, dan social [1]. Hasil data I-NAMHS, 2022 menunjukkan 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental; hanya <3% yang mengakses layanan profesional. Secara global, satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang merupakan 13% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku merupakan salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun [2]. Menurut (WHO, 2021) diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar tidak dikenali dan tidak diobati. Beberapa studi melaporkan prevalensi gangguan mental di kalangan remaja sekitar 20-30% [3]. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional [4].

Remaja cenderung lebih memilih teman sebaya sebagai tempat berbagi masalah pribadi karena pada masa remaja terjadi social reorientation—pergeseran perkembangan sosial yang membuat dukungan teman menjadi lebih penting secara emosional dibandingkan dukungan orang tua. Kajian dan tinjauan neurosains menunjukkan bahwa proses tersebut tercermin pada pola pengungkapan diri (self-disclosure) yang meningkat ke teman sebaya dan terkait dengan mekanisme

reward sosial di otak [5]. Selain itu, studi populasi dan survei menunjukkan bahwa teman dekat atau sahabat sering menjadi sumber utama dan seseorang yang dipercaya untuk berbagi cerita, bahkan lebih sering daripada ayah atau figur paternal lain, meskipun ibu tetap penting bagi banyak remaja [6,7]. Penelitian harian (daily-diary) menekankan bahwa hubungan teman dan orang tua saling melengkapi dalam memberi dukungan—tetapi teman sering kali adalah sumber bantuan pertama untuk masalah sehari-hari [7]. Penelitian eksperimental mengenai perilaku remaja menemukan bahwa mereka memberikan nilai subjektif yang besar pada tindakan mengungkapkan diri kepada teman dekat dan ibu (tergantung tingkat kedekatan). Hal ini menjelaskan pilihan mereka untuk mencurahkan isi hati kepada teman-teman [8]. Data survei besar (Growing Up in Australia) menunjukkan gambaran perilaku dimana mayoritas remaja melaporkan dan mencari bantuan dari teman (sekitar 74%) dan orang tua (sekitar 69%) untuk masalah personal atau emosional, sementara hanya sebagian kecil yang mencari bantuan profesional [9].

Keseluruhan bukti ini mendukung observasi bahwa remaja SMA lebih sering memendam atau membagi masalahnya kepada teman sebaya daripada langsung kepada guru atau layanan formal, sehingga intervensi sekolah perlu memperkuat kapasitas peer-support sekaligus meningkatkan akses dan kepercayaan pada layanan sekolah (mis. BK/konseling) [5-9].

Madrasah Aliyah 2 Surakarta (MAN 2 Surakarta) merupakan salah satu sekolah swasta berbasis islam di Kota Surakarta. Lokasi sekolah bertempat di Jl. Slamet Riyadi No.308, Sriwedari, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Berdasarkan informasi dari bagian Kurikulum MAN 2 Surakarta, saat ini siswa siswi masih terbatas untuk mendapatkan informasi kesehatan. Pada kegiatan sebelumnya, tim hibah telah menyelenggarakan pelatihan duta UKS dan telah dilantik sejumlah 12 siswi menjadi duta UKS pada tahun 2023 dengan tujuan agar duta uks dapat meningkatkan layanan UKS di sekolah [10]. Akan tetapi layanan konselor sebaya belum terselenggara di MAN 2 Surakarta. Konselor sebaya (peer counselor) adalah individu sebaya seperti siswa, santri, atau remaja yang telah mengikuti pelatihan terlebih dahulu, sehingga dapat memberikan layanan konseling kepada teman sebaya mereka [11]. Peer counseling dilakukan oleh non-profesional, tetapi tetap memberikan dukungan interpersonal seperti kegiatan mendengarkan, memberi bantuan emosional, membantu mengatasi masalah psikososial atau kehidupan sehari-hari, baik personal maupun akademik [12,13]. Dalam konteks sekolah atau lembaga pendidikan, layanan konseling sebaya bisa melengkapi layanan profesional (guru BK, konselor profesional), membantu menjembatani teman yang enggan berbicara kepada orang dewasa, dan mempermudah akses ke dukungan [14,15].

Saat ini jumlah total siswa di MAN 2 Surakarta sekitar 1200 siswa. Dalam 1 tahun terakhir berdasarkan data yang

disampaikan oleh koordinator BK ada sekitar 80-90 siswa siswi yang sudah melakukan bimbingan konseling pada setiap guru BK dan diantaranya mempunyai masalah tentang motivasi dalam mengikuti pembelajaran, masalah konflik dengan keluarga dan bahkan konflik dengan teman sebaya yang mengharuskan penanganan dirujuk pada psikiater.

Masalah mendasar yang teridentifikasi berdasarkan hasil survey yaitu belum optimalnya manajemen layanan bimbingan konseling di MAN 2 Surakarta. Kondisi ruangan konseling MAN 2 Surakarta masih belum memenuhi standar kenyamanan dan keamanan, serta belum dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai, tidak mempunyai instrumen penilaian dan alat bantu konseling, buku panduan manajemen kesehatan mental bagi remaja, poster pendukung, tempat penyimpanan dokumen dan ruang relaksasi bagi siswa siswi yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Penggunaan ruang konseling dan pengelolaannya juga belum maksimal dan belum banyak guru yang mengikuti pelatihan atau workshop tentang manajemen pengembangan dan pengelolaan kesehatan mental bagi remaja. Meskipun fasilitas ruang konseling telah tersedia, akses literasi kesehatan mental masih terbatas. Sebagian besar siswa belum memperoleh informasi yang memadai mengenai kesehatan mental. Hal tersebut juga diperkuat dengan informasi bahwa sesekali dari Puskesmas datang hanya untuk memberikan tablet FE untuk dikonsumsi para siswi remaja putri. Akan tetapi kunjungan dari pihak Puskesmas

tidak rutin tiap bulannya untuk memberikan informasi kesehatan khususnya terkait kesehatan mental, sehingga para siswa siswi hanya mendapatkan informasi kesehatan melalui media sosial tanpa mereka bisa berdiskusi dan bertanya tentang masalah kesehatan yang mereka hadapi secara langsung.

Berdasarkan paparan permasalahan diatas, maka solusi yang ditawarkan adalah peningkatan dan pengoptimalan peran duta UKS dan tenaga pendidik (guru) melalui program PEDULI SEJIWA (Pusat Edukasi Diri dan Literasi Mental Remaja Sehat Jiwa dan Raga) yang terdiri

dari pelatihan, pengembangan modul edukatif dan peningkatan layanan konseling. Luaran yang ingin dicapai setelah mengikuti pelatihan yaitu: 1. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja, 2. Meningkatkan literasi kesehatan mental di MAN 2 Surakarta, dan 3. Meningkatkan keterampilan tenaga pendidik dan Duta UKS dalam memberikan layanan konseling sebaya, membentuk jejaring peer supporter di sekolah, serta meningkatkan kesiapan guru dan siswa dalam deteksi dini masalah kesehatan mental.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan dalam menangani masalah dilakukan dalam beberapa

langkah seperti alur tahapan kegiatan dibawah ini.



**Gambar 1.** Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian

### a. Sosialisasi Kegiatan

Peningkatan kapasitas Duta UKS dan Guru melalui pelatihan, pendampingan dan pengembangan Program Literasi Mental Remaja (Peduli Sejiwa) Bersama tim melakukan koordinasi Bersama mitra MAN 2 Surakarta yang berlokasi di Jl. Slamet Riyadi No. 401, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

untuk melaksanakan pelatihan, pendampingan dan pengembangan Program Literasi Mental Remaja (Peduli Sejiwa) yang diawali dengan proses sosialisasi kegiatan kepada guru dan duta UKS.

### b. Pelatihan

Kegiatan Pelatihan dilakukan mencakup peningkatan kemampuan

mental health first aid untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan mental, manajemen stres, self-esteem dan body image, Bullying dan peer pressure, membentuk Peer support group (konseling teman sebaya) dan menyusun modul panduan yang nantinya akan digunakan sebagai pedoman pelayanan konseling. Pelatihan dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 16 September 2025 bertempat di gedung aula MAN 2 Surakarta dan dihadiri oleh mitra berjumlah 36 peserta terdiri dari tim pelaksana pengabdian, kepala sekolah, guru bagian kurikulum, guru BK, pengurus UKS, dan duta UKS serta narasumber yang ahli dibidang kesehatan mental. Pelatihan tersebut memberikan pengetahuan dan ketrampilan bagi guru dan duta UKS agar mampu menjadi penggerak dan motivator dalam upaya peningkatan kesehatan mental di lingkup sekolah. Selama pelatihan akan dilakukan pre test dan post test untuk mengukur pemahaman terkait program dan materi pelatihan yang akan dilaksanakan.

### c. Penerapan Teknologi

## 3. HASIL

Hasil Pengabdian masyarakat yang dicapai adalah.

### a. Terlaksananya Sosialisasi Dan Koordinasi Antara Pihak Mitra Yaitu Kepala Sekolah.

Bagian Kurikulum, Guru BK, bagian kesiswaan, pembina UKS dan penjamin mutu sekolah MAN 2 Surakarta dengan tim PKM untuk perijinan, persamaan persepsi, penjelasan maksud dan tujuan implementasi hibah.

Peningkatan dan pengoptimalan layanan konseling melalui perbaikan fasilitas ruang konseing Melakukan koordinasi bersama pihak sekolah (Kepala sekolah, bagian kurikulum, Guru BK dan pengurus UKS) untuk membentuk kepengurusan layanan konseling dan membentuk Peer support group (konseling teman sebaya) bersama duta UKS. Setelah itu bersama pihak sekolah melakukan pengecekan kondisi ruang layanan konseling dan memastikan kembali kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang Program Peduli Sejiwa dengan menggunakan penerapan teknologi pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan sesuai standar Permendiknas no.24 tahun 2007 (16) dan alat-alat penunjang seperti: instrumen penilaian/ formulir asesment awal baik dalam bentuk form kuesioner maupun aplikasi deteksi awal adanya gangguan kesehatan mental, alat pendukung seperti cermin, buku psikologi remaja, alat pendukung hypnoterapi, tensimeter, garputala, kotak curhat dan poster pendukung yang positif.

### b. Terlaksananya Skrining Kesehatan Mental Dengan Hasil Sebagai Berikut

Kegiatan skrining kesehatan mental telah dilakukan kepada 1.033 siswa MAN 2 Surakarta dengan menggunakan instrumen skala kecemasan, stres, dan depresi. Hasil skrining ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa serta menjadi dasar perencanaan program Peduli Sejiwa.

Berikut interpretasi dari masing-masing tabel 1.



**Gambar 2.** Pertemuan Tim PKM dengan MITRA Dalam Rangka Sosialisasi, Persamaan Persepsi Dan Koordinasi Pelaksanaan Implementasi Hibah.

**Tabel 1.** Tingkat Skala Kecemasan

| Tingkat skala kecemasan | Jumlah siswa | %     |
|-------------------------|--------------|-------|
| Normal                  | 340          | 32,9  |
| Ringan                  | 122          | 11,8  |
| Sedang                  | 249          | 24,1  |
| Parah                   | 163          | 15,8  |
| Sangat Parah            | 159          | 15,4  |
| Total                   | 1033         | 100,0 |

Lebih dari 67% siswa memiliki kecemasan di atas normal, dengan sebaran cukup besar pada kategori sedang hingga sangat parah (55,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kecemasan merupakan isu dominan di lingkungan MAN 2 Surakarta. Tingginya kecemasan

dapat berkaitan dengan tekanan akademik, tuntutan keluarga, dinamika pertemanan, dan perubahan perkembangan remaja. Kondisi ini memerlukan intervensi terarah melalui edukasi kesehatan mental, konseling rutin, dan penguatan peer support.

**Tabel 2.** Tingkat Skala Stress

| Tingkat skala stres | Jumlah siswa | %     |
|---------------------|--------------|-------|
| normal              | 644          | 62,3  |
| ringan              | 146          | 14,1  |
| sedang              | 155          | 15,0  |
| parah               | 76           | 7,4   |
| sangat parah        | 12           | 1,2   |
| Total               | 1033         | 100,0 |

Mayoritas siswa berada pada kategori normal, namun terdapat 37,7% siswa yang sudah menunjukkan stres dari tingkat ringan hingga sangat parah. Sebaran stres pada tingkat sedang (15,0%) dan parah (7,4%) menunjukkan adanya kelompok yang memerlukan pemantauan lebih intensif. Faktor pemicu dapat berupa

beban belajar, konflik keluarga, masalah relasi, maupun ketidakmampuan mengelola emosi. Program penguatan kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres menjadi sangat relevan untuk membantu siswa mengelola tekanan sehari-hari.

**Tabel 3.** Tingkat Skala Depresi

| Tingkat skala depresi | Jumlah siswa | %     |
|-----------------------|--------------|-------|
| normal                | 689          | 66,7  |
| ringan                | 128          | 12,4  |
| sedang                | 124          | 12,0  |
| parah                 | 52           | 5,0   |
| sangat parah          | 40           | 3,9   |
| Total                 | 1033         | 100,0 |

Sebanyak 33,3% siswa menunjukkan gejala depresi dengan intensitas ringan hingga sangat parah. Meski proporsi depresi berat (parah dan sangat parah) relatif lebih kecil (8,9% siswa), kelompok ini merupakan prioritas untuk ditangani karena rentan mengalami penurunan fungsi akademik, sosial, dan emosional. Depresi ringan dan sedang juga perlu

ditangani agar tidak berkembang menjadi lebih berat.

### c. Terlaksananya Pelatihan Peduli sejiwa

Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2025, selama 1 hari dimulai dari pagi pukul 08.30 sampai selesai kegiatan yaitu pukul 16.00 wib. Kegiatan pelatihan diawali dengan sambutan kepala sekolah,

sambutan ketua tim Hibah PKM dilanjutkan pre test, penyampaian materi,

Materi pertama menyampaikan Konsep Dasar Kesehatan Mental serta Peran Tenaga Pendidik, Duta UKS dan Siswa. Peserta mendapat pemahaman mengenai konsep dasar kesehatan mental, pentingnya deteksi dini masalah mental remaja, dampak terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja, Mental Health First Aid, peran guru dan Duta UKS, serta penguatan dukungan dari konselor

bermain peran dan diakhiri dengan evaluasi post test.

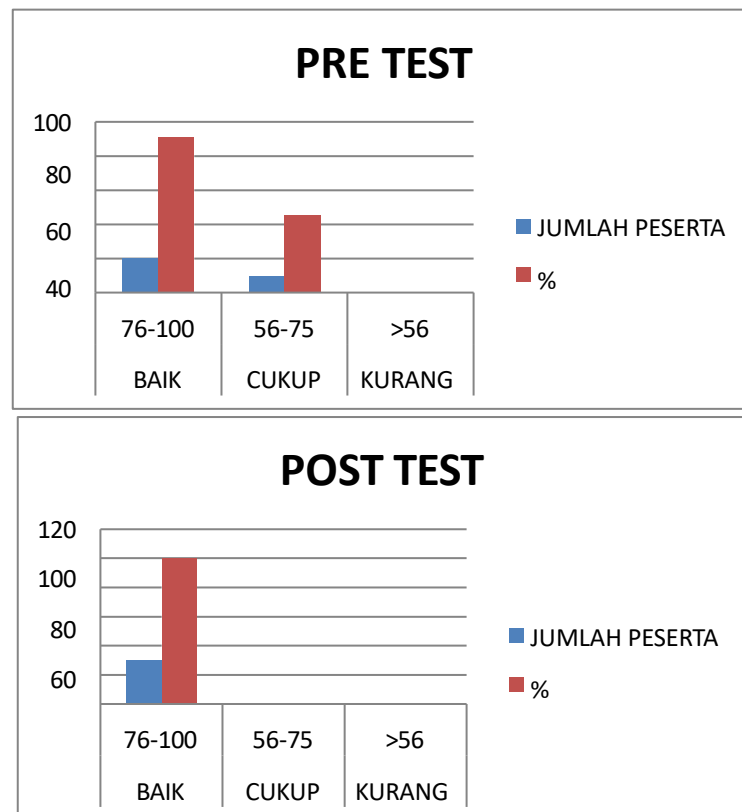
sebagai. Selanjutnya, materi berikutnya tentang Manajemen Emosi dan Hypnoterapi. Peserta diajak mengenali teknik pengelolaan emosi, self-care, teknik grounding, relaksasi, hingga pengantar hipnoterapi untuk mendukung layanan konseling yang lebih efektif. Selama pelatihan berlangsung, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan sampai selesai.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Pelatihan Peduli Sejiwa

- d. **Terlaksananya entry data pretest dan posttest Pelatihan Peduli Sejiwa**

Hasil pencapaian pre test dan post test pelatihan dapat terlihat pada diagram dibawah ini.



**Gambar 4.** Hasil Pre Test Dan Post Test Pelatihan Peduli Sejiwa

Hasil pretest dan post test didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan sebesar 9%. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil penilaian sebelum pretest 91% dan post test setelah mengikuti pelatihan meningkat menjadi 100%.

e. **Penyerahan alat hibah DPPM Kemdiktisaintek kepada pihak Mitra MAN 2 Surakarta oleh tim PKM.**



**Gambar 5.** Penyerahan Alat Hibah PKM

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil skrining kesehatan mental siswa MAN 2 Surakarta telah menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang cukup tinggi. Terlihat pada hasil analisis dimana 67% siswa mengalami kecemasan klinis dan 33,3% menunjukkan gejala depresi mulai dari ringan hingga berat. Hasil ini sejalan dengan laporan WHO yang menyebutkan 1 dari 7 remaja memiliki masalah kesehatan mental yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati [3]. Kondisi psikologis yang terganggu pada remaja dapat mempengaruhi prestasi akademik, perilaku sosial, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Oleh karena itu, skrining Kesehatan mental ini memberikan gambaran nyata bahwa kebutuhan layanan remaja yang berkaitan tentang kesehatan mental di sekolah sangat dibutuhkan, terutama pada populasi remaja yang sedang berada pada masa perkembangan kritis.

Grafik skor post-test pada program pelatihan Peduli Sejiwa sebesar  $\pm 9\%$  menunjukkan bahwa pelatihan tersebut memberikan dampak positif terhadap pengetahuan peserta, terutama terkait konsep kesehatan mental, tanda gangguan psikologis, serta langkah awal pertolongan pada teman sebaya. Hal tersebut selaras dengan penelitian dari Hati et al [16] dan Yusita et al [12] yang juga menegaskan bahwa pelatihan kesehatan mental berbasis psychoeducation terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap isu psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dapat dengan cepat memahami materi kesehatan mental bila diberikan pelatihan yang tepat

dan metode yang partisipatif, seperti diskusi kelompok dan simulasi kasus.

Peningkatan pengetahuan peserta pelatihan dapat menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih memilih bercerita kepada teman sebaya daripada kepada guru atau orang tua. Fenomena tersebut juga dibuktikan oleh penelitian dari Kartiani A [17] dan Syakarofath NA et al [18] yang menemukan bahwa teman sebaya berperan signifikan sebagai sumber dukungan emosional dan tempat berbagi masalah bagi remaja karena adanya rasa kedekatan dan kesetaraan. Dalam konteks ini, Duta UKS dapat berfungsi sebagai konselor sebaya yang mampu memberikan bantuan awal yang bersifat non-profesional, memberikan pendampingan emosional, serta mendorong teman yang membutuhkan untuk mengakses layanan konseling sekolah.

Program Peduli Sejiwa memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesiapan sekolah dalam menangani isu kesehatan mental. Optimalisasi ruang konseling, peningkatan kapasitas tenaga pendidik, peningkatan fasilitas edukasi literasi dan pembentukan jejaring dukungan sebaya mendukung terciptanya suasana sekolah yang peduli pada kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif meningkatkan literasi kesehatan mental, meningkatkan perilaku pencarian bantuan (help-seeking), dan memperkuat iklim sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa [19,20]. Oleh karena itu, program ini sangat layak untuk dilanjutkan

sebagai model intervensi promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian, kegiatan pelatihan peduli sejiwa memberikan pengalaman baru akan pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini dan melatih diri untuk tidak tenggelam dengan permasalahan yang dihadapi terutama pada remaja. Pelaksanaan Program Peduli Sejiwa berhasil meningkatkan kapasitas Duta UKS dan tenaga pendidik sebagai penggerak kesehatan mental remaja. Pelatihan diikuti antusias oleh siswa & guru; materi interaktif menggunakan teknik role-play, simulasi konseling sebaya, latihan teknik grounding dan

pernapasan diafragma. Dengan berakhirnya pelatihan ini diharapkan sebagai tindak lanjut sekolah MAN 2 Surakarta dapat membentuk tim konselor sebaya untuk membantu guru BK dalam mengoptimalkan layanan konseling di sekolah. Kegiatan ini juga memberi dampak positif pada peningkatan pengetahuan, dan keterampilan pertolongan pertama psikologis dan meningkatkan pemberdayaan remaja, penguatan guru, dan literasi mental sehingga berkontribusi pada budaya sekolah sehat jiwa-raga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kemdiktisaintek dan Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) yang telah mendanai Hibah PKM tahun anggaran 2025. Terima kasih kepada Rektor UMPKU Surakarta,

Kepala Sekolah MAN 2 Surakarta atas dukungan dan kesempatan yang diberikan, sehingga kegiatan pelatihan Peduli Sejiwa ini berjalan lancar dan bermanfaat.

## REFERENSI

- [1] Mukarom MZ. The Relationship of Mental Health with Learning Achievement. Universitas Indonesia. 2022. <https://doi.org/10.7454/cudj.v1i2.1014>
- [2] Center for Reproductive Health, University of Queensland, Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Jakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi; 2022. <https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2025-05/I-NAMHS-Report-English.pdf>
- [3] World Health Organization. Adolescent mental health-fact sheet. Geneva: WHO; 2021. Mental health of adolescents <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [4] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,

- Kemenkes RI; 2018. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- [5] Vijayakumar N, Pfeifer JH. Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets and types of personal exchanges. *Curr Opin Psychol*. 2020 Feb; 31:135–40. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>
- [6] Elsharnouby E, Dost-Gözkan A. Adolescents' well-being with respect to the patterns of disclosure to and secrecy from parents and the best friend: a person-centered examination. *J Youth Adolesc*. 2020 Aug;49(8):1687–1701. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01246-6>
- [7] Schacter HL, Margolin G. The interplay of friends and parents in adolescents' daily lives: towards a dynamic view of social support. *Soc Dev*. 2019;28(4):708–24. DOI: <https://doi.org/10.1111/sode.12363>
- [8] Nowell C, Pfeifer JH, Enticott P, Silk T, Vijayakumar N. Value of self-disclosure to parents and peers during adolescence. *J Res Adolesc*. 2023 Mar;33(1):289–301. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.12803>
- [9] Australian Institute of Family Studies. Most teenagers turn to parents and friends for help [media release]. Canberra: AIFS; 27 Nov 2018. Available from: <https://aifs.gov.au/media/most-teenagers-turn-parents-and-friends-help>
- [10] Sari TP. Laporan Pelaksanaan Pelatihan Duta UKS MAN 2 Surakarta Tahun 2023. Surakarta: Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta; 2023. <https://doi.org/10.36526/tekiba.v3i2.3127>
- [11] Arifin, M. B. U. B., & Fahyuni, E. F. Pemberdayaan Konselor Sebaya di MTs Darussalam Taman dan MTs Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*. 2018; 1(1):1-7. Doi: <https://doi.org/10.21070/ijccd2018719>
- [12] Yusita I, Nuraeni S, Idar I, Nugraha D, Wahyudi D. Pelatihan konselor sebaya dalam optimalisasi pengetahuan terhadap ancaman dasar kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*. 2023;4(1):19–25. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i01.2287>
- [13] Tiarani SL, Bariyyah K. Pelatihan peer counseling bagi siswa sekolah menengah atas Brawijaya Smart School. *Lentera Negeri*. 2022; 3(1):4-7. <https://journal2.iicet.org/index.php/lentera/article/view/44>
- [14] Zuhrotunnisa I, Hasanah M. Efektivitas konseling sebaya (Peer Counseling) untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 2021. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.103>
- [15] Astiti SP. Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam

- Menuntaskan Masalah Siswa. Indonesian Journal of Islamic Psychology (IJIP). 2020;1(2):243–263.  
<https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- [16] Hati AA-B, Abdullah M, Winingsih E, Widya SN. Psychoeducation to improve Adolescents mental health awareness. In: 2nd International Conference on Guidance and Counseling (ICGC); 2024 Apr 27; Surabaya, Indonesia. Surabaya:2024.  
<https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/icgc/article/view/1338/>
- [17] Kartiani A. Bridging the Gap: Help Seeking Behavior and Mental Health Service Utilization Among Indonesian Adolescents. Medicor: Journal of Health Informatics and Health Policy. 2023.  
<https://doi.org/10.61978/medicor.v2i2.747>
- [18] Syakarofath NA, Widyasari DC. The Attitude of Help-Seeking Behavior Preventing from Mental Health Problems among Adolescents Living in District of Bondowoso. Jurnal Psikologi Integratif. 2023; 11(1):25–39.  
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2737>
- [19] Rahmadani A, Nurfadilah N, Rahmawati S, Rahmadina FS, Ramadanti RI. E-Peer Support: Dukungan Psikososial Teman Sebaya Bagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 247 Jakarta. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia. 2024.  
<https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1767>
- [20] Tasijawa. “Meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja melalui edukasi mental health literacy.” Karya Kesehatan Siwalima. 2024.  
<https://doi.org/10.54639/kks.v4i1.1529>