



Psikoedukasi Dukungan Sebaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Kos dengan Metode *Mindful Learning*

Sri Muliati Abdullah¹, Nina Fitriana², Dimas Prastia Putra³, Amira Sekar Amalia⁴

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

²Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, nina@mercubuana-yogya.ac.id

³Puskesmas Kemayoran, Jakarta Pusat, Indonesia, dimasprastiaputra@gmail.com

⁴Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, amira.sekar.fkik20@mail.umy.ac.id

Corresponding Author: srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id¹

Abstract: Mental health psychoeducation can have a positive impact on boarding students regarding the importance of maintaining mental health. Therefore, it is essential to adopt Psychoeducation with a mindful learning approach, as it can help students be more aware of their emotional states, manage stress more effectively, and enhance their learning skills. The purpose of this study is to enhance boarding students' knowledge of maintaining mental health through peer support and psychoeducation using the mindful learning method. This study is a quantitative experiment with a one-group pretest-posttest design involving 19 boarding students. The instrument used a peer support knowledge scale designed to measure changes in knowledge between the pre-test and post-test periods following the psychoeducation. The analysis technique used is the Wilcoxon Signed-Rank Test to determine differences in participants' knowledge before and after being given psychoeducation. The analysis results of the Wilcoxon Signed-Rank Test calculation on the pretest and posttest measurements obtained a Z value of -2.877 and p = 0.004 (p < 0.05). This shows a difference in the participants' knowledge level scores before and after receiving psychoeducation. The knowledge of boarding students after receiving psychoeducation increased ($M = 94.74$) compared to before receiving psychoeducation ($M = 75.00$).

Keywords: Psychoeducation, Peer Support, Mindful Learning, Mental Health, Boarding Students.

Abstrak: Psikoedukasi kesehatan mental dapat memiliki dampak positif kepada mahasiswa kos terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Oleh karenanya, perlu dilakukan Psikoedukasi dengan pendekatan *mindful learning* untuk membantu mahasiswa lebih menyadari kondisi emosional mereka, mengelola stres dengan lebih baik, dan meningkatkan keterampilan belajar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa kos dalam menjaga kesehatan mental melalui psikoedukasi dukungan sebaya dengan metode *mindful learning*. Penelitian ini merupakan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design* dengan melibatkan 19 partisipan yang merupakan mahasiswa kos. Instrumen dalam penelitian ini yaitu skala pengetahuan dukungan sebaya, untuk mengukur perubahan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* atas psikoedukasi yang

diberikan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan partisipan sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada pengukuran *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai $Z = -2,877$ dan $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan perbedaan skor tingkat pengetahuan partisipan sebelum dan setelah mendapatkan psikoedukasi. Pengetahuan mahasiswa kos setelah diberikan psikoedukasi meningkat ($M=94,74$) dibandingkan sebelum diberikan psikoedukasi ($M=75,00$).

Kata Kunci: Psikoedukasi, Dukungan Sebaya, *Mindful Learning*, Kesehatan Mental, Mahasiswa Kos.

PENDAHULUAN

Secara umum, kesehatan (*health*) dapat dipahami sebagai kesejahteraan yang menyeluruh dan sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Saat ini di Indonesia, menurut UU Kesehatan No. 23/1992, sehat adalah keadaan yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Dewi, 2012). *World Health Organization* menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang disadari oleh individu, di mana mereka memiliki kemampuan untuk mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan efektif, serta berpartisipasi dalam komunitas mereka (Anwar & Julia, 2021).

Saat ini, isu kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas. Kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental mulai bermunculan di masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa baru yang sangat rentan mengalami masalah ini. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi. Prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia mencapai 20% dari total populasi (Risnawati et al., 2023). Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menjadi titik kritis bagi mahasiswa baru. Pada tahap ini, mereka tidak hanya menghadapi tantangan akademis yang lebih kompleks, tetapi juga harus beradaptasi dengan dinamika sosial yang baru dan kehidupan mandiri yang lebih intens. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental (Christy, 2024).

Saat ini banyak mahasiswa memilih untuk melanjutkan studi di luar kota atau negara asal mereka. Keputusan ini, meskipun menawarkan banyak peluang, juga membawa berbagai tantangan (Aulya et al., 2022). Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu negeri, swasta, atau lembaga setara lainnya. Mereka dianggap memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kemampuan berpikir yang cerdas, dan perencanaan yang matang dalam bertindak. Berpikir kritis serta bertindak cepat dan tepat adalah karakteristik yang biasanya dimiliki oleh mahasiswa, dan kedua sifat ini saling melengkapi satu sama lain (Papilaya & Huliselan, 2016).

Mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman dan jauh dari orang tua yang sedang dalam proses belajar dan telah terdaftar di suatu institusi pendidikan. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada saat usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Rufaida & Kustanti, 2018).

Adaptasi lingkungan kampus meliputi kemampuan menyesuaikan diri dengan tugas akademik, lingkungan sosial, dan perasaan kesepian akibat terpisah dari keluarga dan teman-teman. Dalam konteks ini, lingkungan kampus yang mendukung dapat berperan sebagai faktor protektif. Program orientasi yang efektif, dukungan dari teman sebaya, serta fasilitas

konseling yang memadai dapat membantu mahasiswa baru mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko gangguan mental (Christy, 2024).

Selain itu, salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah gangguan mental emosional mahasiswa yaitu kesepian (*loneliness*) yang dialami mahasiswa pada masa transisi. Kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan di mana individu-individu yang mengalaminya mempersepsikan bahwa hubungan sosial yang mereka harapkan kurang teraktualisasikan. Persepsi ini diakibatkan oleh perasaan terisolasi dari lingkungan sosial. Kesepian dapat berhubungan dengan depresi, karena ketika seseorang merasa kesepian, ada kecenderungan untuk lebih memperhatikan hal-hal negatif. Ketika seseorang terus menerus memperhatikan hal negatif, maka hal ini memantik stres pada dirinya atau bahkan depresi (Kesyha et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di kalangan mahasiswa baru mencapai 12% hingga 50%. Gangguan ini mencerminkan perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Gejala gangguan mental emosional dapat memengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun fisik. Individu yang mengalami gangguan ini berisiko mengalami kegagalan dalam relasi dan kesehatan fisik (Kesyha et al., 2024).

Bridge et al., (2006) menyatakan bahwa 80-90 persen remaja yang melakukan bunuh diri atau melakukan percobaan bunuh diri mengalami gangguan mental. Gangguan mental disini mencakup *major depression disorder*, *bipolar disorder*, *conduct disorder*, dan gangguan akan kecanduan zat terlarang (narkoba dan alkohol). Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat berpengaruh terhadap kondisi akademik. Adapun dampak dari stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas hidup sehingga terjadi penurunan kemampuan akademik, menyebabkan muncul ide bunuh diri pada remaja (Hossain et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Pratisti (2018) menunjukkan bahwa masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah masalah pada kepercayaan diri dan kekhawatiran terhadap nilai yang akan diperoleh selama kuliah, kesulitan dalam menjalin hubungan dan mengakibatkan mahasiswa menjadi menutup diri, kesulitan mengatur keuangan, *homesick*. Ketika berada jauh dari keluarga ditambah dengan hidup sendiri bukan di kota asal membuat para perantau kerap kali merasakan rindu yang amat sangat kepada keluarga yang ada di kota asal dan ini mengakibatkan mahasiswa sering merasakan sedih yang berkepanjangan (Aulia & Pratisti, 2018).

Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia menyebabkan berbagai masalah psikologis tidak tertangani dengan baik terkhusus pada kalangan mahasiswa, salah satunya adalah kurangnya kecenderungan mahasiswa untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibanding dengan mereka dengan literasinya tinggi (Handayani, 2020), hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianty dan Hadjan tahun 2017 bahwa tingkat literasi kesehatan mental serta sikap komunitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pencarian pertolongan formal (Novianty, 2017).

Seseorang dikategorikan memiliki Kesehatan mental yang baik saat merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya, serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan mental mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial, serta kognisi individu yang dapat berfungsi secara normal seperti penilaian terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, mampu menangani stres, produktif, mengaktualisasikan dirinya dan bermanfaat bagi orang lain (Rummel-Kluge et al., 2015).

Psikoedukasi kesehatan mental dilakukan guna meningkatkan pengetahuan individu terkait Kesehatan Mental agar mampu memudahkan berlangsungnya pertumbuhan pribadi yang sehat, meningkatnya sikap yang positif dan memiliki kesadaran akan pentingnya mempertahankan Kesehatan Mental yang sehat, mengurangi stigma negatif dan dapat

mengatasi gangguan emosional dengan strategi coping yang efektif. Selanjutnya Psikoedukasi Kesehatan Mental diharapkan dapat mendidik individu mengenai tantangan dalam hidup, mengembangkan sumber-sumber dukungan dan keterampilan coping guna menghadapi tantangan dalam hidup sehingga memiliki kualitas hidup yang baik (Praharsa et al., 2020).

Psikoedukasi kesehatan mental dapat memiliki dampak positif kepada mahasiswa kos terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Oleh karenanya dalam upaya meningkatkan kesadaran mahasiswa kos akan kesehatan mental, sangat perlu dilakukan dengan pendekatan *mindful learning* karena dapat membantu mahasiswa lebih sadar akan kondisi emosional mereka, mengelola stres dengan lebih baik, dan meningkatkan keterampilan belajar mereka. *Mindful learning* melampaui sekadar fokus sesaat, membangun keterlibatan emosional, intelektual, dan sosial yang mendalam dalam pembelajaran (Bakosh et al., 2016).

Perspektif ontologis, *mindful learning* memandang pembelajaran sebagai proses yang melibatkan kesadaran penuh dalam setiap kegiatan belajar. Ontologi, sebagai cabang filsafat tentang keberadaan dan realitas, berkaitan erat dengan *mindful learning* dalam pendidikan (Shapiro et al., 2006). *Mindful learning* memungkinkan eksplorasi dan pemahaman identitas diri melalui refleksi berkesadaran, merenungkan nilai-nilai dan tujuan, membantu siswa menemukan posisi mereka dalam hubungan sosial, budaya, dan lingkungan. *Mindful learning* juga mendorong pemahaman realitas sosial di sekitar, termasuk bagaimana individu memengaruhi dan dipengaruhi lingkungan, membangun pemahaman yang lebih luas tentang keberadaan dalam konteks yang lebih besar. Selain itu, *mindful learning* mengarahkan siswa menyadari keberadaan mereka secara utuh, mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan intelektual, sehingga mampu menavigasi kehidupan dengan pemahaman yang lebih kompleks dan reflektif (Stuart-Edwards et al., 2023). Hal ini sesuai dengan penjelasan Malinowski et al., (2017), bahwa *mindfulness* berkorelasi secara langsung dengan fungsi perhatian terhadap satu objek. Hal ini menjelaskan bahwa dalam pembelajaran penting untuk diterapkan *mindfulness*, untuk meningkatkan fokus siswa dalam pembelajaran. Selain itu disebutkan bahwa salah satu bentuk manfaat lainnya adalah peningkatan motivasi belajar.

Menurut Hidayati et al., (2025) pembelajaran akan lebih efektif apabila informasi baru dapat diintegrasikan secara bermakna ke dalam struktur kognitif yang telah ada. Menurut Piscayanti et al. (2024) menyatakan bahwa *mindful learning* melibatkan keterbukaan terhadap perspektif baru, kesadaran terhadap konteks dan sensitivitas terhadap perubahan yang terjadi. Pendekatan ini dapat diterapkan melalui kegiatan reflektif, diskusi kelompok dan praktik berfikir sederhana yang membantu mengembangkan kesadaran diri dan regulasi emosi (Ho et al., 2020)

Maka dalam penelitian ini, mahasiswa akan diajak untuk memahami dan merefleksikan kondisi mereka sendiri, serta berlatih teknik untuk membangun hubungan sosial yang mendukung. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa kos dalam menjaga kesehatan mental melalui psikoedukasi dukungan sebaya dengan metode *mindful learning*.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 19 orang mahasiswa kos. Persiapan psikoedukasi ini dimulai dengan identifikasi permasalahan secara umum yang terjadi pada mahasiswa kos. Pada proses identifikasi ini peneliti melihat gambaran kebutuhan intervensi para remaja dalam memberikan psikoedukasi Dukungan Sebaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Kos dengan Metode *Mindful Learning*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu skala pengetahuan yang dirancang oleh peneliti untuk mengetahui perubahan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* atas psikoedukasi yang diberikan.

Psikoedukasi dilakukan menggunakan metode *quasi experiment, dengan a one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan desain one-group pretest-posttest (Creswell, 2014; Shadish et al., 2002). Metode penyampaian pengetahuan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ceramah interaktif dan diskusi yang terbagi menjadi 6 sesi dan dilaksanakan dalam 1 hari pertemuan serta durasi masing-masing sesi yaitu 30 menit, sehingga total waktu yang diperlukan adalah 3 jam. Adapun metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini yaitu:

- a. Ceramah Interaktif. Metode ceramah interaktif adalah penyampaian materi yang dilakukan oleh partisipan sesuai dengan tema yang diangkat berkaitan dengan teori, konsep, informasi dan prinsip-prinsip.
- b. Diskusi. Metode diskusi akan melibatkan para partisipan menjadi aktif dalam proses psikoedukasi karena dalam metode ini para partisipan akan didorong untuk menyampaikan pendapatnya, permasalahan serta metode pemecahan masalah yang dihadapinya. Selain itu, metode ini juga secara alami membuat peserta paham tentang toleransi tentang perbedaan pendapat dan bagaimana mendengarkan orang lain.

Adapun sesi pelaksanaan psikoedukasi sebagai berikut:

- a. Sesi 1: Membangun Kesadaran *Mindful* dalam Dukungan Sebaya

Fokus sesi ini adalah untuk mengenalkan teknik mendengarkan dengan seluruh indera atas permasalahan yang sering kali terjadi di lingkungan kos mahasiswa. Pemberian psikoedukasi terkait dengan konsep *mindful learning* dan bagaimana efektivitasnya untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan mahasiswa kos terutama dalam mengurangi kesepian, kesendirian dan isolasi sosial.

- b. Sesi 2: Keterampilan *Mindful* Peer Supporter

Fokus sesi ini adalah untuk memberikan keterampilan yang harus dimiliki oleh mahasiswa kos dalam proses praktik *mindful learning* melalui relaksasi pernapasan dan body scanning untuk dapat stabilisasi emosi ketika ada permasalahan yang terjadi, sehingga para mahasiswa kos dapat mengenali, mengekspresikan, merencanakan dan menilai atas suatu peristiwa yang terjadi.

- c. Sesi 3: Implementasi Jejaring Dukungan

Fokus dari sesi ini adalah untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya bagaimana dapat mempraktikkannya atas sebuah penanganan permasalahan yang ada dengan membangun koneksi dengan teman-teman di lingkungan kos yang nantinya dapat memberikan dukungan secara emosional dan ruang aman untuk berbagi pengalaman yang dirasakan, sehingga mahasiswa kos mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang suportif.

- d. Sesi 4: Evaluasi dan Sustainability

Fokus sesi ini adalah untuk membuat penilaian berkelanjutan atas situasi yang telah terjadi, sehingga berdasarkan pengalaman yang pernah terjadi dapat membuat sebuah penjadwalan di dalam lingkungan kos dan nantinya bisa memberikan hadiah sederhana ketika semua yang telah dijadwalkan berjalan dengan baik yang bisa dipantau melalui *whatsapp group*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif tingkat pengetahuan remaja menunjukkan skor minimum, maksimum rerata dan deviasi standar dapat ditinjau pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Pengetahuan

	Kelompok Eksperimen			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Pretest</i>	0	100	75,00	28,868
<i>Posttest</i>	50	100	94,74	13,383

Sumber: data riset

Berdasarkan tabel di atas terlihat rata-rata skor *pretest* yang diperoleh kelompok eksperimen sebesar 75,00, sementara nilai rata-rata *posttest* untuk kelompok eksperimen adalah 94,74. Selanjutnya tabel 2 menunjukkan hasil uji beda dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 2. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Pengukuran	Kelompok Eksperimen		
	Z	Asymp. Sig	Kesimpulan
Pretest-Posttest	-2,877	0,004	Ada perbedaan

Sumber: data riset

Hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* di atas menunjukkan perbedaan skor tingkat pengetahuan partisipan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi, pada pengukuran *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai Z= -2,877 dan p= 0,004 (p<0,05).

Hasil temuan yang telah dipaparkan sebelumnya dengan memberikan psikoedukasi sebagai dukungan sebaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa kos dengan metode *mindful learning* menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang telah diukur menggunakan skala pengetahuan berdasarkan materi yang diberikan kepada partisipan. kesehatan mental juga dipengaruhi oleh adaptasi lingkungan perkuliahan. Peralihan dari sekolah ke kampus sangatlah berbeda dan membawa banyak perubahan bagi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan sebelumnya (Hutasushut et al., 2024).

Masalah kesehatan mental pada anak muda adalah masalah kesehatan masyarakat yang utama, masalah kesehatan mental anak muda memberikan dampak pada gangguan kesehatan fisik, dan mental yang berlanjut hingga dewasa (Westberg et al., 2022). Pada fase ini, kaum muda menghadapi tantangan baru dan pengalaman baru yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan jiwa, 90% mahasiswa mengalami kesulitan keuangan, kesulitan akademik, merasa kesepian, dan bahkan mencoba untuk melukai diri sendiri serta mempunyai pikiran untuk bunuh diri (Kalogis et al., 2021). Maka dengan adanya dukungan sebaya mahasiswa kos melalui psikoedukasi dengan metode *mindful learning* membuat para mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk menghilangkan kesepiannya agar menjadi lebih menerima diri sendiri. Hal ini seperti penjelasan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Stevens et al., 2022) menunjukkan bahwa adanya sistem dukungan dari teman sebaya dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama pada remaja yang menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Psikoedukasi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan maupun keterampilan seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Natasabagyo & Kusrohmaniah, (2019) dalam penelitian ini memberikan hasil bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan mental depresi, Panglewai (2016) juga mengemukkan pendapat bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan deteksi dini perilaku abnormal. Jika responden memiliki literasi kesehatan mental yang baik, maka akan menurunkan tingkat stigma pada masyarakat Brijnath et al., (2016) dan memiliki potensi untuk mempromosikan pencarian bantuan profesional (López et al., 2018). Pada penelitian ini proses psikoedukasi tersebut melalui beberapa tahapan yang dilaksanakan dengan metode *mindful learning*.

Adapun *mindful learning* merupakan sebuah model pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan teori mindfullness. Pada teori tersebut, disebutkan bahwa pendekatan *Mindfulness* pada segala aktivitas memiliki tiga karakteristik: penciptaan kategori baru secara berkelanjutan, keterbukaan terhadap informasi baru, dan kesadaran terhadap berbagai macam perspektif. Kebalikannya yakni *mindlessness*, sebuah kondisi yang mana seseorang melakukan sesuatu sesuai kebiasaannya, tanpa ada keterbukaan terhadap informasi baru (Langer, 2016).

Adapun tahapan sesi pelaksanaan psikoedukasi dukungan sebaya mahasiswa kos melalui metode *mindful learning* sebagai berikut:

Sesi 1 yaitu membangun kesadaran *mindful* dalam dukungan sebaya. Pada sesi ini menjelaskan terkait dengan bagaimana menggunakan seluruh indera untuk mendengarkan seseorang yang berbagi cerita terutama mahasiswa di lingkungan kos. Melalui pemberian psikoedukasi terkait bagaimana proses pelaksanaan konsep *mindful learning* agar dapat diterapkan dalam kehidupan keseharian, sehingga mendapatkan manfaatnya untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan mahasiswa kos terutama sebagai seseorang yang jauh dari keluarga dan merasakan kesepian dan bahkan isolasi sosial karena tekanan akademik yang membuat mahasiswa kos merasa tidak nyaman. Hal ini seperti apa yang disampaikan oleh Lingga & Tuapattinaja (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa perantau memiliki penyesuaian yang baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, dan penyesuaian terhadap norma sosialisasi warga di lingkungan tersebut. Maka dengan adanya psikoedukasi kesehatan mental diharapkan dapat mendidik individu mengenai tantangan dalam hidup, mengembangkan sumber-sumber dukungan dan keterampilan coping guna menghadapi tantangan dalam hidup sehingga memiliki kualitas hidup yang baik (Hasbara et al., 2021). Pelaksanaan psikoedukasi dengan metode *mindful learning* adalah penggunaan *MBSEL* (*Mindfulness-Based Social-Emotional Learning*). Pendekatan ini memadukan latihan *Mindfulness* dengan penguatan keterampilan sosial-emosional, sehingga mampu memberikan dampak yang lebih menyeluruh. Penggunaan strategi ini dapat meningkatkan nilai ujian, perilaku, dan fokus seseorang secara substansial (Bakosh et al., 2016; Putri et al., 2024).

Sesi 2 yaitu keterampilan *mindful peer supporter*. Pada sesi ini lebih banyak menjelaskan bagaimana stabilisasi emosi dilakukan oleh mahasiswa kos dalam proses pelaksanaan praktik *mindful learning*. Setelah proses penjelasan mekanisme praktik *mindful learning* selesai dijelaskan maka proses selanjutnya yaitu mempraktikkan bagaimana relaksasi pernapasan dan tahapan *body scanning* dilakukan. Hal ini dilakukan sebagai upaya stabilisasi emosi ketika mahasiswa kos mengalami permasalahan dalam kehidupannya yang tidak bisa dikendalikan, sehingga mulai dapat mengenali, menilai, mengekspresikan dan merencanakan atas sesuatu hal yang terjadi. Melalui latihan *mindfulness* seperti meditasi pernapasan dan *body scanning*, individu belajar untuk secara sadar mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau emosional dan kembali ke aktivitas sehari-hari dengan penuh kesadaran. Latihan ini membantu mengontrol impuls dan merespons situasi stres dengan cara yang lebih adaptif (Gan et al., 2022). Latihan meditasi seperti meditasi rasa juga berkontribusi pada regulasi emosi. Melalui latihan ini, individu belajar untuk merasakan intensitas emosi secara langsung tanpa mencoba mengubahnya. Hal ini membantu mengurangi dampak emosional dari pengalaman sulit dan meningkatkan emotional awareness (DeMeulenaere, 2019). Sistem ini berperan penting dalam mengatur detak jantung, mengurangi ketegangan saraf, serta menciptakan rasa tenang dan nyaman pada tubuh. Maka dengan menerapkan teknik ini, tekanan darah dan detak jantung cenderung menurun, ketegangan otot berkurang, dan pikiran menjadi lebih tenang (Triwahyuni et al., 2021). Gross (2013) menjelaskan bahwa latihan dan teknik relaksasi dapat digunakan sebagai metode untuk mengelola emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan. Metode ini juga bermanfaat dalam mengurangi perilaku psikologis yang tidak di inginkan, seperti agresivitas atau depresi.

Sesi 3 yaitu implementasi jejaring dukungan. Pada sesi ini menerapkan untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya melalui proses asesmen untuk membantu penanganan permasalahan yang terjadi di lingkungan kos dengan membangun koneksi. Sehingga dapat memberikan dukungan secara emosional dan ruang aman agar mahasiswa kos dapat berbagi pengalaman yang dirasakan, sehingga mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang suportif. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Belangi (2019) menyatakan bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan *self-confidence* pada mahasiswa yang mengalami

hambatan penglihatan. Mahasiswa lebih terbuka dan mampu beradaptasi dengan masalah yang dialami saat ini. Metode intervensi konseling sebaya dapat memfasilitasi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Hal ini didukung dengan karakteristik kelompok usia dewasa awal yang memiliki kesulitan untuk menemukan lingkungan yang dapat menerima dirinya. Pemberdayaan kelompok mahasiswa kos melalui kelompok dukungan sebaya merupakan salah satu bentuk intervensi mandiri keperawatan. Selain itu, Menurut Shabrina et al., (2019) persahabatan adalah hubungan yang dijalani oleh dua orang baik sejenis maupun berbeda jenis kelamin yang melibatkan hubungan emosional seperti didasari rasa saling pengertian, saling menghargai, dan saling percaya satu sama lain. Artinya dua orang dalam hubungan persahabatan ini sering melakukan aktivitas bersama dan berinteraksi dengan berbagai situasi yang variatif baik dengan saling menjaga rahasia dan saling memberikan dukungan emosional dan dukungan fisik. Maka dalam hal ini mahasiswa kos yang menjadi sahabat mendapatkan penguatan berupa dukungan teman sebaya untuk mendapatkan ruang aman dan nyaman dalam berbagi cerita, sehingga mendapatkan dukungan fisik dan emosional.

Sesi 4 yaitu evaluasi dan *sustainability*. Pada sesi ini dilakukan untuk pelaksanaan berkelanjutan agar penilaian terhadap situasi yang terjadi tetap dilakukan, sehingga pengalaman yang telah terjadi dalam kehidupan dapat menjadi pembelajaran. Selain itu penjadwalan di lingkungan kos dapat membuat pendekatan antar satu dan lainnya sebagai mahasiswa kos yang nantinya didukung melalui *whatsapp group* dan mendapatkan hadiah sederhana dari masing-masing ketika dapat bertanggung jawab atas jadwal yang dibuat oleh mereka sendiri. Pada tahap berikutnya, melangkah maju, orang memulai pendidikan mereka dengan berhasil melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan, mereka membutuhkan pemahaman dan orientasi terus menerus (Mardelina & Muhsin, 2017). Pada tahap penjadwalan yang dilakukan yaitu berupa rencana catatan tertulis terkait aktivitas harian yang harus dilakukan oleh para mahasiswa kos sehingga dengan adanya jadwal aktivitas membantu klien untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda sebuah tugas dan pekerjaan yang ada di kos dengan memberikan tujuan-tujuan spesifik dan rencana nyata untuk mengaktifkan perilaku positif (Sandra, 2013). Oleh karena itu, nantinya dilakukan juga dengan teknik reinforcement merupakan teknik yang digunakan untuk mendorong mahasiswa kos ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan puji verbal (*reward*) dengan penguatan (*reinforcement*) yaitu hadiah yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi (Goddard, 2018).

Maka dengan berbagai tahapan sesi pelaksanaan yang dilakukan sebagai upaya penanganan kesehatan mental mahasiswa kos didapatkan hasil yang cukup signifikan dengan peningkatan pengetahuan mahasiswa kos itu sendiri. Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi (Ayumaruti et al., 2023). Mahasiswa sering kali mengalami stres akibat tuntutan akademik, harapan keluarga, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Namun, pengalaman kesehatan mental dapat berbeda tergantung pada latar belakang dan kondisi tempat tinggal mahasiswa, khususnya antara mahasiswa perantau dan mahasiswa lokal (Septiani et al., 2025). *Mindful learning* melibatkan keterbukaan terhadap perspektif baru, kesadaran terhadap konteks dan sensitivitas terhadap perubahan yang terjadi (Piscayanti et al., 2024).

Oleh karena itu dalam psikoedukasi yang dilaksanakan dengan *mindful learning* mampu untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa kos untuk berada pada situasi dan kondisi saat ini, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dari mahasiswa kos itu sendiri. Maka dengan pelaksanaan psikoedukasi dukungan sebaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa kos dengan metode *mindful learning* mendapatkan hasil yang cukup signifikan, sehingga penerapan metode *mindful learning* melalui psikoedukasi dan mempraktikannya dapat diterapkan oleh mahasiswa kos dengan baik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi dukungan sebaya dengan metode *mindful learning*. Tingkat pengetahuan meningkat setelah diberikan psikoedukasi dibandingkan sebelum diberikan psikoedukasi, sehingga tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa kos dalam menjaga kesehatan mental dengan metode *mindful learning* tercapai.

REFERENSI

- 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.
- Aulia, W. U., & Pratisti, W. D. (2018). *Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aulya, A., Lubis, H., & Rasyid, M. (2022). Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 307–319.
- Ayumaruti, D., Anshari, D., & Martha, E. (2023). Determinan Sosial Yang Berhubungan Dengan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa S1 Reguler Angkatan 2018 Universitas Andalas Provinsi Sumatera Barat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(12), 2539–2549.
- Belangi, S. P. (2019). *Pengaruh Konseling Kreatif Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya Di Sma Negeri 1 Kuta Cane Di Aceh Tenggara*.
- Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent Suicide And Suicidal Behavior. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 47(3-4), 372–394.
- Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K. R., & Antoniades, J. (2016). Do Web-Based Mental Health Literacy Interventions Improve The Mental Health Literacy Of Adult Consumers? Results From A Systematic Review. *Journal Of Medical Internet Research*, 18(6), E165.
- Christy, A. C. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa Baru: Tantangan Adaptasi Lingkungan Kampus (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana)*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Demeulenaere, S. (2019). *Effects Of A Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr) Course On Neurocognitive Markers Of Ageing And Dementia In Typically Ageing Older Adults*. Bangor University (United Kingdom).
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Lppmp Universitas Diponegoro.
- Gan, R., Zhang, L., & Chen, S. (2022). The Effects Of Body Scan Meditation: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 14(3), 1062–1080.
- Goddard, M. J. (2018). Extending Bf Skinner's Selection By Consequences To Personality Change, Implicit Theories Of Intelligence, Skill Learning, And Language. *Review Of General Psychology*, 22(4), 421–426.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook Of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
- Hasbara, Dian Kristyawati, Ibrahim, A. R. A., Putranto, A. K., Risnawaty, W., Suryadi, D., Kusumawardhani, N., & Suryadinata, P. I. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis* (Edisi 1). Pustaka Belajar.
- Hidayati, F., El Fahmi, E. F. F., Hartini, N., & Chusairi, A. (2025). The Influence Of Perceived Social Support On Mindful Parenting: A Mediating Model Of Gratitude. *Indonesian Psychological Research*, 7(2), 116–126.

- Ho, R. T. H., Lo, H. H. M., Fong, T. C. T., & Choi, C. W. (2020). Effects Of A Mindfulness-Based Intervention On Diurnal Cortisol Pattern In Disadvantaged Families: A Randomized Controlled Trial. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104696.
- Hossain, M. M., Alam, M. A., & Masum, M. H. (2022). Prevalence Of Anxiety, Depression, And Stress Among Students Of Jahangirnagar University In Bangladesh. *Health Science Reports*, 5(2), E559.
- Hutasushut, D. H., Surbakti, K., & Efendi, W. J. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Baru. *Journal Of Cross Knowledge*, 2(1), 87–92.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems And Needs Among Transitional-Age Youth In Indonesia. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(8), 4046.
- Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal On Education*, 6(02), 13206–13220.
- Langer, E. J. (2016). *The Power Of Mindful Learning*. Hachette Uk.
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- López, S. R., Gamez, D., Mejia, Y., Calderon, V., Lopez, D., Ullman, J. B., & Kopelowicz, A. (2018). Psychosis Literacy Among Latinos With First-Episode Psychosis And Their Caregivers. *Psychiatric Services*, 69(11), 1153–1159.
- Malinowski, P., Moore, A. W., Mead, B. R., & Gruber, T. (2017). Mindful Aging: The Effects Of Regular Brief Mindfulness Practice On Electrophysiological Markers Of Cognitive And Affective Processing In Older Adults. *Mindfulness*, 8(1), 78–94.
- Mardelina, E., & Muhsin, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 5(1), 26–35.
- Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan Dan Persepsi Publik Mengenai Gangguan Mental Literacy Of Mental Health: Knowledge And Public Perception Of Mental Disorders. *Analitika*, 9(2), 68–75.
- Panglewai, M. M. L. (2016). *Efektivitas Psikoedukasi Kelompok Tentang Gangguan Mental Untuk Meningkatkan Keterampilan Deteksi Dini Perilaku Abnormal Kepada Para Frater Di Seminar Tinggi Providentia Dei Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Piscayanti, K. S., Mujiyanto, J., Yuliasri, I., & Astuti, F. (2024). The Voice Of Identity: The Power Of Mindfulness-Based Approach In Efl Poetry Classroom. *Theory And Practice In Language Studies*, 14(2), 376–384.
- Praharsa, N. F., Pols, H., & Tiliopoulos, N. (2020). Mental Health Literacy Of Indonesian Health Practitioners And Implications For Mental Health System Development. *Asian Journal Of Psychiatry*, 54, 102168.
- Putri, A. S., Ardianto, H., Andriyaningsih, A., & Burmansah, B. (2024). A Study On Mindful Learning: Can Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Strengthen Student Learning Focus? *International Journal Of Science And Applied Science: Conference Series*, 8(2), 110–120.
- Risnawati, B. S., Nasichah, N., Prayogo, M. F., & Al Izzami, Z. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas

- Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217–222.
- Rummel-Kluge, C., Kluge, M., & Kissling, W. (2015). Psychoedukation Bei Depression: Ergebnisse Zweier Umfragen Im Abstand Von Fünf Jahren In Deutschland, Österreich Und Der Schweiz. *Psychiatrische Praxis*, 42(06), 309–312.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Septiani, F., Saputri, A., Baeha, A. H., Mutianda, L., & Tamara, R. (2025). Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan Mental Antara Mahasiswa Perantau Dan Lokal. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 3(01), 115–124.
- Shabrina, E., Hasnawati, H., & Fadhilah, F. (2019). Gambaran Perilaku Pemaafan Dalam Konflik Persahabatan. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 141–151.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms Of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Stevens, M., Cartagena Farías, J., Mindel, C., D'amico, F., & Evans-Lacko, S. (2022). Pilot Evaluation To Assess The Effectiveness Of Youth Peer Community Support Via The Kooth Online Mental Wellbeing Website. *Bmc Public Health*, 22(1), 1903.
- Stuart-Edwards, A., Macdonald, A., & Ansari, M. A. (2023). Twenty Years Of Research On Mindfulness At Work: A Structured Literature Review. *Journal Of Business Research*, 169, 114285.
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182.
- Westberg, K. H., Nyholm, M., Nygren, J. M., & Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems Among Young People—A Scoping Review Of Help-Seeking. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(3), 1430.