

SEKOLAH KESEHATAN MENTAL MELALUI *PEER COUNSELOR TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI KOMUNITAS DISABILITAS WARSAMUNDUNG

**Muhammad Iqbal Fanani¹, Siska Amelia², Priandani³, Amirrudin Akhyar⁴,
Abid Nur Sugesti⁵, Hijrah Eko Putro⁶**

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Jalan Tidar No.21, Kota Magelang

³Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Jalan Tidar No.21, Kota Magelang

⁴Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Magelang, Jl. Mayjen Bambang Soegeng, Mertoyudan, Kabupaten Magelang

¹e-mail 2203010009@student.unimma.ac.id

Submitted 23-02-2025

Accepted 21-04-2026

Published 27-04-2026

Abstrak

Komunitas Disabilitas Fisik Warsamundung, Kabupaten Magelang mengalami permasalahan yaitu resiliensi psikologi rendah karena belum adanya edukasi kesehatan mental, kurangnya kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental, serta akses konseling terbatas. Program sekolah kesehatan mental melalui *peer counselor training* ini merupakan program edukasi non formal berbasis komunitas yang bertujuan menyediakan edukasi kesehatan mental, meningkatkan resiliensi sebagai upaya penerimaan diri anggota komunitas, serta menyediakan program pelatihan konselor sebaya sebagai akses konseling. Metode pelaksanaan terdiri dari empat tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan monitoring, serta penutupan dan keberlanjutan program. Kegiatan diikuti oleh 17 anggota Komunitas Warsamundung dengan tujuh aktivitas, meliputi materi kesehatan mental, konseling sebaya, dan keterampilan konselor sebaya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur efektivitas program menggunakan skala resiliensi Reivich dan Shatte. Hasil pelaksanaan program sekolah kesehatan mental yaitu meningkatnya pemahaman berkaitan dengan kesehatan mental, meningkatnya resiliensi psikologis dan meningkatnya keterampilan konselor sebaya. Temuan ini membuktikan bahwa *peer counselor training* efektif meningkatkan resiliensi.

Kata Kunci: sekolah kesehatan mental, *peer counselor training*, resiliensi, disabilitas fisik

Abstract

The Physical Disability Community of Warsamundung in Magelang Regency faces challenges, namely low psychological resilience due to the absence of mental health education, limited awareness of the importance of maintaining mental health, and restricted access to counseling services. This mental health school program through peer counselor training is a community based non formal education program aims to provide mental health education, enhance resilience as an effort toward self-acceptance among community members, and offer peer counselor training as a means to improve access to counseling. The implementation method consists of four stages: preparation, execution, evaluation and monitoring, as well as program closure and sustainability. This program was attended by 17 members of the Warsamundung Community and included seven activities covering mental health education, peer counseling, and peer counselor skills development.

The instrument used to measure the effectiveness of the program is the Reivich and Shatte resilience scale. The results of the mental health school program indicate increased understanding of mental health, improved psychological resilience, and enhanced peer counseling skills. These findings demonstrate that peer counselor training is effective in improving resilience.

Keywords: *school of mental health, peer counselor training, resilience, physical disability*

PENDAHULUAN

Disabilitas merupakan kondisi yang tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga menyangkut keterbatasan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat hambatan tertentu. Salah satu jenis disabilitas yang cukup banyak ditemui di masyarakat adalah disabilitas fisik, yang berkaitan dengan gangguan pada fungsi gerak tubuh. Disabilitas fisik menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas, 2016) merupakan terganggunya fungsi gerak, antara lain amputasi, lumpuh layuh, atau kaku, paraplegi, *Cerebral Palsy* (CP), akibat stroke, akibat kusta, dan orang kecil. Data hasil wawancara dengan Hartoyo, bidang Rehabilitasi dan Pemberdayaan Sosial Dinas Sosial Kabupaten Magelang menyebutkan bahwa penyandang disabilitas fisik di Kabupaten Magelang menempati urutan tertinggi dibanding jenis disabilitas lain, yaitu mencapai 3.368 orang. Banyaknya penyandang disabilitas ini yang mendasari berdirinya berbagai komunitas, salah satunya Komunitas Warsamundung.

Komunitas Warsamundung merupakan komunitas yang menaungi berbagai jenis disabilitas, dengan mayoritas anggotanya merupakan disabilitas fisik. Kesekretariatannya berada di Dusun Srikaton, RT 01/ RW 05, Desa Ngablak, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, dengan jarak 25,6 KM dari Kampus 1 Universitas Muhammadiyah Magelang. Anggota komunitas hingga Juli 2024 sebanyak 550 orang dengan 500 orang disabilitas fisik dan sisanya merupakan penyandang disabilitas lain, seperti netra maupun rungu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua Komunitas Warsamundung, Kasihan menjelaskan bahwasanya anggota komunitas masih sulit menerima keadaan dirinya yang berbeda dengan lingkungannya, belum bisa mengelola emosi,

serta tidak memiliki tempat berkeluh kesah yang tepat. Kondisi fisik yang berbeda dengan orang sekitar membuat disabilitas fisik mudah memiliki sikap rendah diri, tertutup, frustrasi, dan sikap negatif lain yang dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental (Jumilah et al., 2025; Mulyani et al., 2022). Hal ini diperkuat dengan hasil diskusi kelompok yang telah dilaksanakan tim kepada beberapa anggota komunitas, dimana banyak dari mereka yang ingin mengakhiri hidup dikarenakan mendapat stigma negatif dari masyarakat serta lingkungan yang kurang inklusif sehingga dianggap mengesampingkan hak-hak penyandang disabilitas fisik tersebut.

Kondisi tersebut sejalan bahwa penyandang disabilitas fisik kerap mendapatkan label sebagai individu yang lemah, tidak berdaya, tidak dapat melakukan aktivitas, bahkan dianggap tidak dapat memberikan kontribusi terhadap kehidupan (Tetteng et al., 2021). Penyandang disabilitas fisik seringkali mengalami berbagai tantangan seperti kesulitan beraktivitas di lingkungan sekitar, mendapatkan stigma negatif dari masyarakat, memilih untuk menarik dirinya (Wisesa & Valentina, 2024). Sehingga menyebabkan disabilitas fisik masuk dalam kelompok yang rentan, karena sering mendapatkan diskriminasi maupun diabaikan hak-haknya (Mulyani et al., 2022). Keadaan tubuhnya yang memiliki keterbatasan menyebabkan sikap rendah diri, menarik diri dari lingkungan, frustrasi, dan sebagainya yang nantinya dapat mempengaruhi sejauh mana dapat mencapai kehidupan yang bahagia, serta memungkinkan mengalami risiko penurunan kualitas hidup (Pratiwi, 2018). Hal tersebut tentunya memengaruhi tingkat resiliensi atau kemampuan individu dalam mengatasi, beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan menjadi menurun (Vivin et al., 2025). Oleh karena itu, sekolah kesehatan mental melalui *peer counselor training* sebagai upaya peningkatan resiliensi bagi komunitas disabilitas fisik Warsamundung Magelang hadir sebagai upaya mewujudkan anggota komunitas yang sadar dan peduli akan kesehatan mental. *Peer counselor training* dilakukan oleh tim konselor sebaya yang telah diberikan pelatihan agar dapat menjadi konselor sebaya di komunitasnya (Sarmin, 2017).

Model konselor sebaya pada disabilitas diasumsikan bahwa individu yang mengalami kecacatan langsung adalah orang yang paling tepat untuk membantu individu penyandang disabilitas (Gladding, 2015). Dalam konseling sebaya,

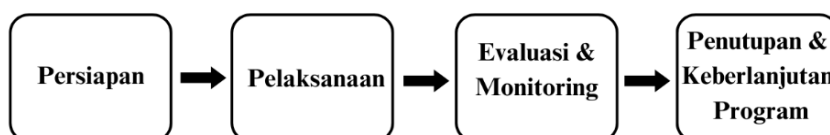
konselor sebaya adalah sahabat yang karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya, mereka memperoleh pelatihan untuk secara bersama-sama membantu dan mendampingi proses belajar serta perkembangan diri dan rekan-rekan mereka (Setiawan et al., 2020). Konselor sebaya memiliki kemampuan menciptakan hubungan yang hangat untuk saling memahami, terutama karena mereka dapat berbagi pengalaman sejenis (Yuliasari, 2020). Melalui dukungan konseling oleh konselor sebaya disabilitas secara intens akan membantu disabilitas meningkatkan resiliensi sehingga mampu menerima dirinya kembali dan fokus pada kehidupannya (Mumpuni et al., 2023). Artinya, konselor sebaya disabilitas hadir untuk membantu menyelesaikan permasalahan anggotanya (Mumpuni et al., 2025). Keunggulan dari program ini yaitu menggunakan metode *peer counselor training*, sesuai dengan karakteristik mitra yang merasa lebih baik, bebas, dan nyaman saat menceritakan, mendengarkan, mengikuti saran, ajakan, atau himbauan dari sesama disabilitas fisik daripada non disabilitas fisik, karena memiliki kondisi dan keadaan yang hampir sama. Hal ini menjadi alasan yang memperkuat kegiatan konseling sebaya melalui sesama disabilitas (Topping, 2022).

Kegiatan yang dilakukan dalam program sekolah kesehatan mental ini meliputi serangkaian pelatihan dan pendampingan melalui *peer counselor training* yang dirancang secara sistematis, mulai dari pemberian edukasi kesehatan mental, pelatihan konseling sebaya, hingga praktik langsung dalam memberikan dukungan psikologis antar anggota komunitas. Pendekatan *peer counselor training* dipilih sebagai solusi utama karena memberdayakan anggota komunitas sebagai agen perubahan sehingga layanan konseling lebih mudah diakses dan terciptanya hubungan yang setara, empatik, berkelanjutan. Tujuan utama dari kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, memperkuat resiliensi psikologis sebagai bentuk penerimaan diri, serta menyediakan akses layanan konseling yang lebih mudah melalui konselor sebaya. Dampak yang diharapkan dari pelaksanaan program ini adalah terciptanya komunitas yang lebih *supportif*, meningkatnya kemampuan anggota dalam mengelola masalah psikologis secara mandiri maupun bersama, serta keberlanjutan layanan dukungan mental

yang inklusif dan berdaya guna di lingkungan Komunitas Disabilitas Fisik Warsamundung Magelang.

METODE

Program sekolah kesehatan mental melalui *peer counselor training* dilaksanakan di Perpustakaan Muda Bhakti Dusun Srikaton, RT 01/RW 05 Desa Ngablak, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Kegiatan dilaksanakan tanggal 24 April-13 Juli 2024 dengan diikuti oleh 17 anggota Komunitas Disabilitas fisik Warsamundung Magelang dengan rentang usia 25-40 tahun dan pendidikan terakhir SMA sederajat. Metode yang digunakan dalam program ini yaitu *Asset Based Community Development* (ABCD), melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada pengembangan potensi dan aset yang dimiliki komunitas (Rinawati et al., 2022). Empat tahapan kegiatan ini terdiri dari (1) persiapan; (2) pelaksanaan (pemilihan calon konselor sebaya, pelatihan, pengorganisasian); (3) evaluasi dan monitoring; (4) penutupan serta keberlanjutan program. Pelaksanaan divisualisasikan pada gambar berikut ini.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Program

Tahap persiapan dilaksanakan melalui observasi, diskusi dengan mitra, serta berkonsultasi bersama dosen pendamping untuk mempersiapkan panduan, instrumen, maupun alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelaksanaan program. Proses pengumpulan data menggunakan *pre-test*, *post-test* dan *in depth-interview*. *Pre-test* dan *post-test* diuji validitasnya menggunakan metode *construct validity* serta pengujian statistik dengan item dikatakan valid apabila skor $r_s > 0,3$.

Pelaksanaan program menggunakan metode psikoedukasi melalui kegiatan eksplorasi, penilaian, bermain peran, dan demonstrasi (Amin, 2020). Psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang menekankan pada proses belajar, pendidikan, *understanding* untuk memberikan informasi/ pemahaman serta bersifat

terapeutik (Putra & Soetikno, 2018). Konsep sekolah kesehatan mental melalui *peer counselor training* ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 2 Konsep Sekolah Kesehatan Mental Melalui *Peer Counselor Training*

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepada sasaran untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan, keterampilan, dan resiliensi psikologis berkaitan dengan pelatihan konselor sebaya yang sudah terlaksana. Indikator ketercapaian program meliputi 75% sasaran mampu memahami kesehatan mental dalam perspektif disabilitas fisik, 75% sasaran mampu memiliki keterampilan konseling sebaya, serta peningkatan resiliensi sasaran yang ditunjukkan oleh pergeseran kategori dari sedang ke tinggi. Monitoring dilaksanakan setiap akhir bulan untuk memantau perkembangan program. Tahapan terakhir yaitu penutupan dengan dilaksanakan pelantikan konselor sebaya dan melakukan diskusi untuk keberlanjutan program yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, berikut merupakan uraian hasil kegiatan sekolah kesehatan mental melalui *peer counselor training*.

Aktivitas Topik 1: Kesehatan Mental Dalam Perspektif Disabilitas Fisik
Kegiatan aktivitas topik 1 yaitu kesehatan mental dalam perspektif disabilitas fisik,

dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2024 menggunakan metode psikoedukasi dan *expressive writing*. Berikut merupakan gambar aktivitas topik 1.



Gambar 3 Aktivitas Topik 1

Luaran dari kegiatan yang telah tercapai adalah sasaran memahami kesehatan mental dalam perspektif disabilitas fisik sebagai agen kesehatan mental serta mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental melalui *expressive writing*. Sasaran awalnya kurang memahami hakikat serta permasalahan kesehatan mental, melalui kegiatan ini menjadi memahami dan memiliki wadah untuk mengekspresikan kondisi kesehatan mental pada kegiatan konseling menggunakan teknik *expressive writing* (Faried et al., 2018). *Expressive writing* digunakan dalam aktivitas ini karena memungkinkan konseli untuk mengungkapkan sesuatu yang sulit diungkapkan dengan lisan kemudian diproses ulang menggunakan tulisan sehingga mampu membantu mengurangi kecemasan dan stress (Fahriza et al., 2025).

Aktivitas Topik 2: Kenali Jenis dan Pengelolaan Emosi

Kegiatan aktivitas topik 2 yaitu kenali jenis dan pengelolaan emosi dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2024 menggunakan metode psikoedukasi, media flashcard emosi, dan trapesium usia. Berikut bukti dokumentasi aktivitas topik 2:



Gambar 4 Aktivitas Topik 2

Luaran dari kegiatan ini yang telah tercapai adalah sasaran memahami dan mempraktikkan langsung bagaimana jenis-jenis dan cara mengelola emosi melalui media flashcard emosi dan trapesium usia. Sasaran yang awalnya hanya mengenal emosi itu sebagai marah menjadi memahami jenis- jenis emosi positif dan negatif melalui media flashcard emosi, selain itu sasaran juga mampu mengidentifikasi penyebab emosi yang muncul dan terbawa hingga berdampak pada kondisi sekarang serta upaya untuk berdamai dengan diri sendiri melalui metode trapesium usia. Melalui kartu emosi individu lebih mampu mengeksplorasi bentuk-bentuk emosi yang ada dalam diri mereka sehingga dapat memahami perasaan lebih positif (Jannah et al., 2025)

Aktivitas Topik 3: Keterampilan Komunikasi dan Membina Hubungan Interpersonal

Kegiatan aktivitas topik 3 yaitu keterampilan komunikasi dan membina hubungan interpersonal dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2024 menggunakan metode ceramah, *focus group discussion* serta presentasi. Berikut gambar pada aktivitas topik 3.



Gambar 5 Aktivitas Topik 3

Luaran dari kegiatan yang telah tercapai adalah sasaran memahami dan mempraktikkan langsung bagaimana cara berkomunikasi dan membina hubungan yang baik terhadap sesama disabilitas fisik. Sasaran yang awalnya kurang memiliki pengetahuan terkait komunikasi yang baik menjadi lebih memahami dan aktif mendiskusikan bagaimana cara berkomunikasi dan membangun hubungan positif agar dapat menjadi agen penggerak disabilitas fisik lain yang belum bergabung dalam komunitas secara baik dan tepat kemudian setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.

Aktivitas Topik 4: Pengenalan, Prinsip, Kode Etik bagi Konselor Sebaya dalam Konseling Sebaya

Kegiatan aktivitas topik 4 yaitu pengenalan, prinsip, kode etik bagi konselor sebaya dalam konseling sebaya dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2024 menggunakan metode ceramah dan diskusi kelompok. Berikut merupakan dokumentasi aktivitas topik 4.



Gambar 6 Aktivitas Topik 4

Luaran dari kegiatan yang telah tercapai adalah sasaran mampu mengenal dan memahami hakikat konseling sebaya dan konselor sebaya. Sasaran yang awalnya kurang mengetahui terkait konselor dan konseling sebaya menjadi lebih memahami, dilihat dari antusiasme saat diskusi kelompok dan hasil evaluasi kegiatan. Kode etik konseling sebaya bermanfaat dalam pelaksanaan konseling karena hakikat konseling adalah menghargai harkat dan martabat individu (Kirana et al., 2025).

Aktivitas Topik 5: Keterampilan Dasar Konseling Sebaya

Kegiatan aktivitas topik 5 yaitu keterampilan dasar konseling dilaksanakan tanggal 29 Juni 2024 dengan menggunakan metode praktik langsung yaitu *modelling* dan *roleplay*. Berikut merupakan gambar aktivitas topik 5.



Gambar 7 Aktivitas Topik 5

Luaran kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sasaran mampu mempraktikkan keterampilan konselor sebaya (aspek psikomotorik). Sasaran pada awalnya belum memahami keterampilan konselor sebaya menjadi memahami (aspek kognitif) dan dapat mensimulasikan dengan metode *modelling* serta *roleplay* sesuai masalah yang ditentukan oleh tim pengabdian dan indikator keterampilan 8 konselor sebaya yaitu: *attending*, empati, *paraphrasing*, klarifikasi, konfrontasi, *genuine*, pemecahan masalah, serta membuka dan menutup sesi konseling (Aurora et al., 2025). Keterampilan dasar konseling sebaya bermanfaat dalam pelaksanaan sesi konseling agar tujuan konseling bisa tercapai yaitu mencapai kesejahteraan psikologis.

Aktivitas Topik 6: Prosedur Layanan Konseling Sebaya dan Alih Tangan Kasus

Kegiatan aktivitas topik 6 yaitu prosedur layanan konseling sebaya dan alih tangan kasus (*referral*) dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2024 menggunakan metode praktik langsung dengan format individu dan kelompok. Berikut merupakan foto aktivitas topik 6.



Gambar 8 Aktivitas Topik 6

Luaran dari kegiatan yang telah tercapai adalah sasaran mampu mempraktikkan konseling sebaya dengan format individu dan kelompok. Sasaran awalnya belum memahami prosedur konseling sebaya dan alih tangan kasus dengan dua format menjadi mampu mempraktikkan langsung. Selain itu dilaksanakan juga konseling kelompok untuk membantu sasaran memahami permasalahan penerimaan diri terhadap disabilitas fisik serta upaya penyelesaian masalahnya.

Aktivitas Topik 7: Praktik Analisis Masalah

Kegiatan aktivitas topik 7 yaitu praktik analisis masalah dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2024 dengan metode praktik secara langsung. Berikut merupakan

dokumentasi aktivitas topik 7.



Gambar 9 Aktivitas Topik 7

Luaran dari kegiatan yang telah tercapai adalah sasaran mampu mengaplikasikan prosedur dan keterampilan konselor sebaya sesuai masalah yang diberikan tim pengabdian. Sasaran aktif dan semangat dalam melaksanakan sesi *roleplay* sebagai seorang konselor sebaya pada disabilitas fisik.

Efektivitas program pengabdian dapat dilihat dari beberapa aspek, yang pertama aspek kognitif meliputi teori kesehatan mental, kenali jenis dan pengelolaan emosi, serta pengenalan konselor sebaya. Kedua, aspek afektif berkaitan dengan resiliensi psikologis dan yang terakhir aspek psikomotorik meliputi materi komunikasi dalam membina hubungan, keterampilan konseling sebaya dan pengenalan konselor sebaya. Ketiga aspek ini dibina melalui tujuh kegiatan, dengan hasil capaian dijelaskan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Capaian Kegiatan

No	Kegiatan	Hasil Capaian
1	Kesehatan Mental dalam Perspektif Disabilitas	Terdapat 80% sasaran memahami dengan baik dan benar wawasan kesehatan mental dalam perspektif disabilitas fisik
2	Kenali Jenis dan Pengelolaan Emosi	Terdapat 14 dari 17 sasaran mampu mengidentifikasi permasalahan melalui trapesium usia
3	Keterampilan Komunikasi dan Membina Hubungan Interpersonal	Terdapat 2 dari 2 kelompok mampu menampilkan hasil presentasi dari studi kasus yang diberikan
4	Pengenalan, Prinsip, Kode Etik bagi Konselor Sebaya dalam Konseling Sebaya	Terdapat 80% sasaran mendapat wawasan prinsip dan kode etik konselor sebaya
5	Keterampilan Dasar	Terdapat 76% sasaran mampu menampilkan role

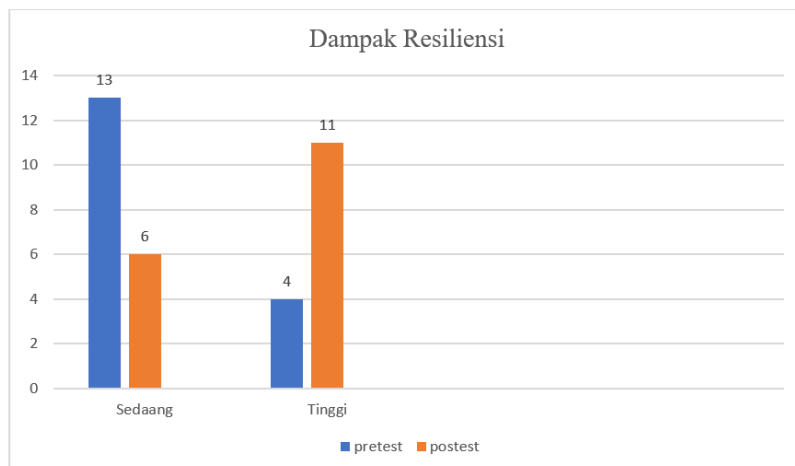
	Konseling Sebaya	play dan memahami keterampilan dasar konseling sebaya
6	Prosedur Layanan Konseling Sebaya dan Alih Tangan Kasus (<i>Referral</i>)	Terdapat 100% sasaran dapat menyusun pendalaman rencana konseling sebaya dan alih tangan kasus
7	Praktik Analisis Masalah dan Sesi Konseling	Semua sasaran mampu mempraktikkan konseling melalui sesi konseling kelompok

Berdasarkan tabel 2, sasaran berhasil mencapai seluruh indikator ketercapaian dengan baik. Keberhasilan juga dievaluasi di akhir program untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai kesehatan mental dan konseling sebaya disabilitas fisik, dengan masing-masing 10 soal. Berikut merupakan tabel keberhasilan program.

Tabel 3 Keberhasilan Program

No.	Variabel	Sebelum		Sesudah	
		Baik	Kurang	Baik	Kurang
1	Pengetahuan sasaran tentang kesehatan mental disabilitas fisik	48,8%	51,2%	79,1%	20,9%
2	Keterampilan sasaran tentang layanan konseling sebaya	24,7%	75,3%	76,4%	23,6%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilakukan, pengetahuan sasaran masih kurang sebesar 51,2% dan setelah diberikan psikoedukasi menunjukkan pengetahuan meningkat menjadi baik 79,1%. Keterampilan sasaran juga menunjukkan peningkatan, sebelum dilakukan kegiatan masih kurang 75,3% dan setelah diberikan kegiatan meningkat 76,4%. Data ini membuktikan bahwa kegiatan sekolah kesehatan mental memiliki efek yang sangat baik. Dampak program sebagai peningkatan resiliensi psikologis dibuktikan melalui 17 soal instrumen Reivich dan Shatte. Berikut merupakan diagram dampak program yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 10 Dampak Program

Berdasarkan gambar 10, setelah mendapatkan penguatan positif, jumlah sasaran dengan tingkat resiliensi tinggi mengalami peningkatan dari semula 4 orang menjadi 10. Salah satu sasaran, Edi Susanto (32), menyampaikan bahwa kegiatan ini “sangat bagus sekali, memberi dan menambah wawasan bagi saya sebagai penyandang disabilitas.” Ia juga menambahkan bahwa melalui kegiatan ini dirinya merasa lebih mampu untuk membantu sesama, khususnya dalam hal konseling sebaya. “Ternyata kami tidak sendiri. Ada teman, ada saudara, bahkan ada mahasiswa yang sangat peduli terhadap kami,” ungkapnya. Kegiatan ini memberikan penguatan positif yang membangkitkan semangat dan menumbuhkan kesadaran bahwa mereka berharga dan didukung oleh lingkungan sekitarnya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konseling sebaya mampu meningkatkan resiliensi psikologis warga binaan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Purwokerto (Robbani & Turhamun, 2026), selain itu melalui konseling sebaya disabilitas netra di Universitas Muhammadiyah Jakarta lebih terbuka dan memudahkan untuk mengidentifikasi kebutuhan mereka (Kusumawati et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil program sekolah kesehatan mental pada komunitas disabilitas fisik Warsamundung Magelang dengan tujuh aktivitas topik menunjukkan adanya keberhasilan. Hal tersebut terlihat pada peningkatan aspek

kognitif sebesar 79,1%, afektif 76,4%, serta psikomotorik meliputi peningkatan resiliensi dari sedang ke tinggi. Program sekolah kesehatan mental memberikan manfaat dan dampak positif yaitu menjadi metode menarik dan efektif yang dapat digunakan oleh mitra ataupun komunitas disabilitas fisik yang lainnya dalam membantu menyelesaikan permasalahan disabilitas fisik melalui konseling sebaya. Adapun manfaat yang didapat bagi disabilitas fisik sendiri adalah meningkatnya resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dan bertahan dari segala keterpurukan. Beberapa keterbatasan program ini yaitu jumlah peserta yang masih terbatas pada usia tertentu dan belum mencakup jenis disabilitas yang lain. Oleh karena itu, pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengakomodir disabilitas lain dengan berbagai rentang usia serta melibatkan lebih banyak *stakeholder*. Adapun keberlanjutan program diwujudkan melalui pembentukan konselor sebaya di dalam komunitas, penyediaan buku panduan mitra, kolaborasi dengan pihak eksternal yaitu Dinsos Kabupaten Magelang, pemanfaatan website konseling *online*, serta penguatan sistem monitoring dan kaderisasi sehingga program tetap berjalan secara mandiri setelah tim pengabdian selesai melaksanakan kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Riset dan Teknologi, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan pendanaan melalui kontrak nomor 2546/E2/DT.01.00/2024. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Komunitas Disabilitas Fisik Warsamundung Magelang dan Universitas Muhammadiyah Magelang atas bantuan dan kerja sama yang telah terjalin sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai Dampak Bullying dan Cara meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 300–307. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8058>
- Aurora, H. I., Najjiyya, K., Kharim, D. A., Lianda, A., Pangesti, A. A., Shofiani, A., Salzabilla, N. P., Fachrudin, M., & Khusna, A. N. (2025). Keterampilan Dasar

- Konseling dalam Implementasi Konseling Sebaya Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Majemuk*, 4(4), 1190–1209. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk>
- Fahriza, I., Rayaginansih, S. F., Nadya, A., & Shopia, K. (2025). Expressive Writing sebagai Upaya Self-Healing. *Jurnal Karya Abdi Bangsa (JKAB)*, 1(1), 1–7.
- Fariied, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 22(2), 114–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling profesi yang menyeluruh*. PT Indeks.
- Jannah, E. F., Sulistiowati, A., Mahmud, A. A., & Rofiq, A. A. (2025). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Gamifikasi Berbantu Media “Emotional Card” untuk Mengelola Emosi Siswa Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 493–500. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8031>
- Jumilah, B. S., Wahyuni, S., & Warayan, M. Y. (2025). Dampak Stigma Sosial Terhadap Eksistensi Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Tengah Masyarakat. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 10(1), 294–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jmk.v9i1.11005>
- Kirana, P. C., Siregar, S. R., & Syahriani, L. (2025). Peran Prinsip Etika Konseling Untuk Mengoptimalkan Hubungan Konselor dan Konseli. *Jurnal Kajian Konseling*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.58432/effect.v4i2.1489>
- Mulyani, K., Sahrul, M., & Ramdoni, A. (2022). Ragam Diskriminasi Penyandang Disabilitas Fisik Tunggal Dalam Dunia Kerja. *Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jks.v3i1.14448>
- Mumpuni, S. D., Florina, I. D., Nurhayati, S. A., Nurpratiwiningsih, L., & Putro, H. E. (2023). Peran modal sosial disabilitas sebagai dasar peer counseling pada masyarakat difabel desa inklusi kabupaten tegal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 484–496. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5493>
- Mumpuni, S. D., Florina, I. D., Nurhayati, S. A., Sulistyawati, A. E., Nurpratiwiningsih, L., & Putro, H. E. (2025). *Sahabat Inklusif Menjadi Teman Sebaya yang Berdaya* (Edisi ke-1). Literasi Langsung Terbit.
- Pratiwi, L. R. (2018). Terapi realitas sebagai sarana meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 1(10), 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.17381>
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswi underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 254–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>

- Rinawati, A., Arifah, U., & Faizul, A. (2022). Implementasi Model Asset Based Community Development (ABCD) dalam Pendampingan Pemenuhan Kompetensi Leadership Pengurus MWC NU Adimulyo. *Jurnal Inovasi Pengembangan Pendidikan Islam*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.33507/ar-rihlah.v7i1.376>
- Sarmin. (2017). Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan. *BRILLIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.28926/briliant.v2i1.30>
- Setiawan, G. D., Puger, I. G. N., Yaniasti, N. L., Tjahyanti, L. P. A. S., Dewi, K. Y. F., Mudarya, N., & Siswanti, D. (2020). Pelatihan Konselor Tutor Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi Konseli di SMK Triatmaja Singaraja. *Journal Universitas Panji Sakti*, 1(1), 11–20.
- Tetteng, B., Rukmila, R. I., Syaheruddin, R. I. S., Eppang, R., Helmi, R. S., & Jumadi, N. I. F. (2021). Sharing Session: Love Yourself We Are Same Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik Di Balai Rehabilitas Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BRSPDF) Wirajaya Makassar. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24973>
- Topping, K. J. (2022). Peer education and peer counselling for health and well-being: a review of reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas, Pemerintah Indonesia (2016).
- Vivin, Hasnida, & Tuapattinaja, J. M. R. (2025). Peran Self-Compassion Terhadap Resiliensi Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13178–13183. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3892>
- Wisesa, I. M. N. N., & Valentina, T. D. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Fisik: Literature Review. *Indonesia Research Journal on Education*, 4(4), 2559–2564.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan self awareness terhadap perilaku beresiko remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>