

Penguatan Positive Character (Strengths) Melalui Ruang Refleksi bagi Remaja

Dewi Fatmasari Edy^{1*}, Femmi Nurmalitasari², Syurawasti Muhiddin³,

Nauroh Nadzifah A. T. E.⁴, Widi Febrianti⁵

^{1,2,4,5}Universitas Negeri Malang

³Universitas Hasanuddin

*Corresponding author, e-mail: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id.

Abstrak

Sebaran tenaga kesehatan mental profesional belum sepenuhnya merata dan masih terpusat di Indonesia Bagian Barat. Berdasarkan data Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia, wilayah Indonesia bagian Timur hanya memiliki 143 psikolog klinis, sementara Pulau Jawa memiliki ratusan di setiap provinsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendorong pemerataan akses layanan kesehatan mental melalui program *Ruang Refleksi*, khususnya bagi remaja di Sulawesi Selatan. Program ini diikuti oleh 33 siswa kelas X SMAN 1 Pinrang dan menggunakan metode seminar, pengerjaan lembar kerja, konseling kelompok, serta *roleplay*. Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam peningkatan pemahaman diri peserta ($t(33) = -2,416$; $p < 0,01$). Nilai rata-rata meningkat dari 15,33 (SD = 2,102) menjadi 16,18 (SD = 1,530). Selain data kuantitatif, analisis kualitatif dari umpan balik peserta menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan pemahaman emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa *Ruang Refleksi* berkontribusi positif dalam menguatkan karakter dan kesehatan mental remaja, serta dapat menjadi model layanan psikososial preventif di wilayah dengan akses terbatas terhadap tenaga profesional. Kegiatan ini turut mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3: kehidupan sehat dan sejahtera.

Kata Kunci: Kesehatan mental; Layanan; Penguatan karakter, Remaja; Ruang refleksi.

Abstract

The distribution of professional mental health workers is not yet evenly distributed and remains concentrated in Western Indonesia. Based on data from the Indonesian Association of Clinical Psychologists (IPK), Eastern Indonesia only has 143 clinical psychologists, while Java Island has hundreds in each province. This community service activity aims to encourage equal access to mental health services through the “Ruang Refleksi” program, especially for adolescents in South Sulawesi. This program was attended by 33 grade X students of SMAN 1 Pinrang and used seminar methods, worksheets, group counseling, and roleplay. The results of the pre-test and post-test were analyzed using a paired sample t-test, which showed a significant difference in increasing participants' self-understanding ($t(33) = -2.416$; $p < 0.01$). The average score increased from 15.33 (SD = 2.102) to 16.18 (SD = 1.530). In addition to quantitative data, qualitative analysis of participant feedback showed an increase in self-awareness and understanding of emotions. These findings indicate that the “Ruang Refleksi” contributes positively to strengthening the character and mental health of adolescents and can be a model for preventive psychosocial services in areas with limited access to professional staff. This activity also supports the achievement of Sustainable Development Goal (SDG) 3: good health and well-being.

Keywords: Character building; Mental health; Ruang refleksi; Services; Teenagers.

How to Cite: Edy, D. F. et al. (2025). Penguatan Positive Character (Strengths) Melalui Ruang Refleksi bagi Remaja. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 390-397.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 membawa dampak psikososial dan menjadi sebuah batu loncatan *startup* di bidang kesehatan mental untuk semakin memperluas eksistensinya bahkan hingga pasca pandemi Covid-19 (Ventures, 2022). Selain itu, meskipun startup kesehatan mental berkembang pesat yang dapat berarti layanan kesehatan mental juga semakin banyak, pada kenyataannya angka kasus gangguan mental juga terus meningkat (Nurhasim, 2022). Hal ini dapat menunjukkan bahwa perkembangan peradaban manusia juga ditandai dengan karakteristik psikososial yang berbeda, membuat dibutuhkan inovasi terus-menerus dalam aspek kesehatan mental. Hal ini juga terjadi di daerah mitra karena masih terbatasnya layanan kesehatan mental, serta edukasi dan literasi mengenai Kesehatan mental yang juga masih minim.

Prevalensi gangguan jiwa cukup tinggi terutama di wilayah Indonesia bagian timur. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 31.865 kasus psikotik (gangguan jiwa berat) yang ditemukan di sejumlah provinsi di Indonesia bagian timur (meliputi Sulawesi, Nusa Tenggara Timur, Maluku, dan Papua). Pada kasus depresi, prevalensinya jauh lebih tinggi yaitu mencapai 80.845 kasus (Kementerian Kesehatan, 2018). Banyaknya kasus gangguan jiwa tidak diimbangi dengan pemerataan akses terhadap layanan profesional. Sejumlah provinsi di Indonesia Timur bahkan belum menyediakan fasilitas layanan kesehatan jiwa baik di rumah sakit umum maupun di Puskesmas (Maluku, Papua, Sulawesi Barat). Bahkan berdasarkan data tahun 2018, beberapa daerah antara lain Gorontalo, Sulawesi Barat, Maluku Utara, dan Papua Barat belum memiliki rumah sakit jiwa. Sedangkan di Indonesia Bagian Barat dimulai dari Puskesmas sudah memberikan layanan psikologis (Idaiani & Riyadi, 2018).

Sebaran tenaga kesehatan jiwa khususnya psikolog belum sepenuhnya merata. Layanan psikologi dari profesional masih terpusat di Indonesia Bagian Barat. Selain itu, jumlah psikolog klinis masih terbatas (3.439) untuk jumlah penduduk Indonesia yang hampir 300 juta jiwa. Itupun dari jumlah psikolog klinis yang terbatas, hanya 143 yang bertugas di Indonesia Timur, meliputi wilayah Sulawesi, Maluku, NTT, dan Papua. Berbeda dengan jumlah psikolog klinis yang tersebar di Indonesia bagian barat khususnya Pulau Jawa yang mencapai ratusan untuk setiap provinsi (IPK Indonesia, 2022).

Permasalahan ketimpangan tenaga profesional menjadikan berbagai *startup* yang berfokus pada layanan kesehatan mental mulai bermunculan. Hanya saja, meskipun startup kesehatan mental berkembang pesat, angka gangguan mental tetap meningkat (Nurhasim, 2022). Laporan WHO menyebutkan bahwa satu dari tujuh remaja memiliki kecenderungan dan kerentanan akan masalah gangguan mental, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan akses layanan yang memadai (WHO, 2021). Ketimpangan seperti ini juga tercermin di Indonesia bagian Timur (Kemenkes, 2018), di mana jumlah tenaga profesional seperti psikolog sangat terbatas (IPK Indonesia, 2022).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, inovasi berupa layanan kesehatan mental yang dinamakan 'Ruang Refleksi' dirasa akan cukup membantu ketimpangan layanan yang terjadi. Secara umum, 'Ruang Refleksi' merupakan pendampingan sebaya bagi masyarakat yang mempunyai kecenderungan masalah psikologis sehari-hari. Yayasan Halo Jiwa Indonesia mengembangkan Ruang Refleksi dengan topik seputar penguatan karakter positif yang berdasarkan pengenalan emosi bagi remaja Indonesia bagian Timur, khususnya Sulawesi Selatan.

Ruang Refleksi adalah istilah yang merujuk pada layanan konsultasi dan konseling individu ataupun kelompok dukungan. Ruang Refleksi juga merujuk pada kegiatan kelompok dukungan dan mini-workshop yang dilakukan di tempat-tempat yang nyaman, didesain sedemikian rupa untuk mendukung proses pertolongan pertama psikologis. Khusus untuk program penguatan karakter ini, dilakukan pengenalan emosi melalui diskusi dan konseling kelompok yang dipandu oleh fasilitator. Refleksi diri sebagai pendekatan dalam konseling terbukti dapat meningkatkan kesadaran emosi dan kontrol diri (Gibbs, 2013; Thompson & Pascal, 2011).

Metode refleksi dalam proses dukungan psikologis sendiri merupakan suatu proses sadar dalam menganalisis dan mengevaluasi pikiran, emosi, dan pengalaman pribadi sehingga individu mampu memperoleh pemahaman komprehensif mengenai diri sendiri. Refleksi ini biasanya digunakan sebagai upaya memahami diri dan menjadi bagian dari pengembangan diri yang sering dikaitkan dengan konseling, pembelajaran, sampai pada psikoterapi. Sejumlah bagian penting dari refleksi diri yaitu memunculkan kesadaran diri, dapat belajar dari pengalaman, dapat memperbaiki dan menghadapi keputusan dan perilaku yang telah dipilih, dan juga dapat mendukung perkembangan emosional seseorang karena dapat mengelola dan memahami situasi diri (Gibbs, 2013). Refleksi diri melibatkan kemampuan berpikir reflektif atas pengalaman diri sendiri. Sebuah hasil studi di SMA Negeri 8 Pontianak menunjukkan bahwa kemampuan berpikir reflektif siswa ternyata berhubungan dengan pemahaman dan konstruk diri yang lebih matang (Isnaini et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja butuh ruang untuk merefleksikan pengalaman agar dapat lebih memahami dirinya sendiri.

Ruang Refleksi dimaksudkan sebagai media bercerita dengan sejumlah manfaat bagi perkembangan emosional dan mental individu karena dapat membantu individu memahami diri untuk peningkatan kesejahteraan psikologis. Johns (2013) menyebutkan salah satu manfaat refleksi adalah membantu individu agar dapat memahami diri lebih baik, seperti paham dengan kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai mereka sendiri. Selain itu, Thompson & Pascal (2011) menuliskan bahwa dengan adanya ruang untuk bercerita dapat memberikan kesempatan untuk memahami emosi dengan lebih baik sehingga mengetahui dan paham sumber stres atau hal-hal yang membuat mereka cemas. Ruang Refleksi dapat memberikan manfaat yang beragam dan membentuk kekuatan positif bagi individu dengan membangun kesadaran diri dan menyediakan waktu bagi dirinya untuk memahami apa yang dirasakan dan pengalaman yang telah dialami.

Ruang Refleksi dimaksudkan sebagai upaya preventif terhadap permasalahan psikologis agar tidak menjadi gangguan yang lebih serius. Tentu saja diadakannya program ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk menjawab tantangan kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mental khususnya di Indonesia bagian Timur. Selain itu, hal ini dapat menjadi langkah awal untuk mendorong pemerataan akses terhadap kesehatan mental, khususnya di Indonesia Timur dan mendorong peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan melalui pendidikan, penelitian, dan layanan kesehatan mental pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat. Pada gilirannya hal ini dapat membantu mewujudkan SDG 3, yaitu *good health and well-being*.

Target utama dari program Ruang Refleksi adalah Generasi Z. Jika dikelompokkan dalam usia perkembangan, maka target utama adalah remaja, pengguna tidak dibatasi pada mereka yang memiliki isu kesehatan mental, mengingat kesehatan mental tidak hanya terkait penanganan masalah mental, namun juga pencegahannya, serta tentunya optimalisasi *mental state* dan atau kekuatan karakter yang dimiliki seseorang. Sasaran dari program Ruang Refleksi yaitu remaja. Masa remaja merujuk pada individu yang berusia 11-19 tahun. Fase remaja merupakan masa transisi menuju dewasa, yang disertai dengan konflik penyesuaian diri dengan berbagai perubahan fisik dan emosional, termasuk dalam aspek sosial.

Di tengah ketimpangan akses layanan psikologis, dibutuhkan pendekatan komunitas yang bersifat partisipatif dan adaptif terhadap konteks lokal. Intervensi psikososial yang dimulai dari basis sekolah dan komunitas ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stigma, serta mendorong keterlibatan remaja dalam proses pemulihan psikologis (UNICEF, 2021; WHO, 2022). Selain itu, literatur menunjukkan bahwa pendekatan reflektif mampu menumbuhkan keterampilan metakognitif dan emosional yang menjadi dasar penguatan karakter (Schon, 1983; Hagger & McIntyre, 2006). Oleh karena itu, program Ruang Refleksi hadir sebagai alternatif yang kontekstual dan aplikatif, khususnya di wilayah-wilayah yang belum memiliki akses terhadap layanan psikologi profesional secara langsung.

Metode Pelaksanaan

Metode dalam program pengabdian masyarakat ini mencakup seminar, pengerjaan lembar kerja, konseling kelompok, dan *roleplay*. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Pinrang, Sulawesi Selatan, pada tanggal 24 Juli 2024, dengan melibatkan 33 peserta remaja kelas X. Desain kegiatan mengikuti pendekatan *Participatory Action Approach* yang menekankan partisipasi aktif peserta untuk menggali pemahaman diri (Kemmis & McTaggart, 2005). Refleksi digunakan sebagai teknik utama dalam memfasilitasi peningkatan kesadaran emosi dan identitas diri, merujuk pada model siklus reflektif Gibbs (2013). Konseling kelompok dilakukan dengan prinsip *peer support* yang telah terbukti efektif dalam pengembangan keterampilan sosial-emosional remaja (Corey, 2016). Sementara itu, *roleplay* digunakan sebagai media ekspresif untuk membantu peserta memahami dan mengelola emosi mereka dalam konteks simulasi sosial (Nezu et al., 2016).

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 (tiga) metode yaitu pertama ceramah yang meliputi pemberian materi dan diskusi mengenai pengenalan emosi dan cara efektif untuk mengelolanya melalui ruang refleksi. Metode kedua yaitu aktivitas pengerjaan *pre-test* di awal sebelum memulai kegiatan dan *post-test* diakhir kegiatan sebagai bahan acuan ketercapaian tujuan kegiatan serta pengisian lembar kerja seperti peserta diberikan beberapa gambar *emoticon* dan peserta diminta mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan saat itu. Ada 6 (enam) lembar beserta gambar *emoticon* yang mewakili setiap emosi, yang dibawahnya terdapat kotak untuk peserta menuliskan deskripsi perasaan (misalnya apa yang membuat mereka merasakan perasaan tersebut). Metode ketiga yaitu konseling kelompok dimana peserta dikelompokkan menjadi 5 kelompok berdasarkan jenis permasalahan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Setiap kelompok akan difasilitasi oleh satu orang fasilitator. Fasilitator memandu setiap anggota kelompok untuk saling berbagi cerita yang meliputi: 1) permasalahan yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari; 2) cara mengatasi masalah tersebut; 3) hambatan dan dukungan yang dirasakan; 4) wawasan terkait proses yang telah dilalui sehingga dapat dibagikan kepada sesama anggota kelompok. Fasilitator merangkum wawasan masing-masing anggota kelompok dan merumuskan ide cerita yang akan ditampilkan

dalam mini drama atau roleplay yang merupakan modus ekspresi per kelompok. Fasilitator memandu kelompok menyusun dialog-dialog dalam mini drama dan proses gladi bersih. Terakhir, fasilitator memandu proses refleksi pada masing-masing kelompok, yang terdiri dari pertukaran pikiran dan perasaan, wawasan dan rencana masa depan. Fasilitator mengarahkan peserta untuk memahami tentang kesehatan mental, meliputi pengertian, aspek, cara menjaganya, dan beberapa contoh cara mengatasi stres yang efektif. Setelah melakukan beragam aktivitas, peserta diberikan lembar *post-test*. Kemudian, narasumber memberikan kesimpulan atas keseluruhan kegiatan Ruang Refleksi dan mengarahkan seluruh peserta untuk mampu memahami keadaan kesehatan mental dan kesejahteraan. Narasumber dalam kegiatan ini yaitu Dewi Fatmasari Edy, S.Psi., M.A. Pada tahapan terakhir, setiap peserta berbagi singkat untuk menceritakan proses berbagi pemikiran dan perasaannya, wawasan dari proses berbagi dan rencana kedepannya. Lalu, untuk hasil pre-post-test dianalisis dengan paired sample t test dengan tujuan melihat peningkatan nilai mean. Tidak hanya itu, peserta juga mendapatkan pertanyaan terbuka yang diolah secara kualitatif oleh penulis.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan *Ruang Refleksi* dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 di SMAN 1 Pinrang, Sulawesi Selatan, dan diikuti oleh 33 siswa kelas X. Adapun rinciannya yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Jenis Kelamin Peserta

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	21
Laki-laki	12

Pengisian Pre-test

Tim pengabdian membagikan lembar pre-test kepada seluruh peserta. Pada sesi ini, tim memandu peserta untuk mengisi identitas terlebih dahulu dan memberikan instruksi dan pengantar untuk mengisi sesuai dengan kondisi diri masing-masing saat itu. Pre-test yang dilakukan bertujuan untuk melihat pemahaman diri setiap peserta sebelum melakukan aktivitas-aktivitas selanjutnya yang tertuang dalam rangkaian Ruang Refleksi.



Gambar 1. Peserta mengisi pre-test

Sesi Pengerjaan Lembar Kerja Ekspresi Emosi

Tim pengabdian membagikan lembar kerja ekspresi emosi kepada setiap peserta. Setiap lembar kerja terdiri dari 6 (enam) emosi dasar yang dilambangkan dengan *emoticon*. Di bawah masing-masing *emoticon* terdapat kotak untuk peserta menuliskan deskripsi kejadian yang membuat mereka merasakan emosi tersebut. Fasilitator membantu mendampingi peserta dalam proses pengisian lembar kerja.



Gambar 2. Peserta mengisi lembar kerja ekspresi emosi

Diskusi dan Konseling Kelompok

Peserta dibagi menjadi 5 (lima) kelompok dengan masing-masing kelompok didampingi oleh satu fasilitator. Konseling kelompok dimulai dengan mempersilakan setiap peserta untuk menceritakan perasaannya sebagaimana yang sudah dituangkan di lembar kerja ekspresi emosi. Peserta juga dipandu untuk menceritakan alasan mengapa perasaan tersebut mereka rasakan saat itu. Kemudian, fasilitator menyimpulkan apa-apa saja yang mereka rasakan dan bagaimana kejadian dibalik perasaan tersebut. Fasilitator juga mempersilakan kepada peserta untuk memberikan dukungan kepada peserta lain yang sedang merasakan perasaan yang membuatnya tidak nyaman. Fasilitator memberikan konseling singkat dengan menerapkan prinsip *reflecting*, *paraphrasing*, *attending*, *summarizing*, dan beberapa teknik konseling lainnya dalam sesi ini. Peserta juga dipersilahkan untuk menanyakan dan berdiskusi bersama mengenai strategi mereka lakukan untuk mengelola perasaan tersebut sampai pada bagaimana mereka mengekspresikan ketika mereka merasakan emosi positif maupun negatif.



Gambar 3. Diskusi dan konseling kelompok oleh fasilitator

Mini Roleplay

Setelah melakukan konseling kelompok, fasilitator memandu kelompok untuk memeragakan latar belakang dibalik perasaan yang dirasakan. Setiap peserta terlibat dan mendapatkan pengalaman bagaimana pengungkapan perasaan dan bagaimana ketika mendapatkan respon atas ungkapan perasaan tersebut, baik respon dari diri sendiri maupun respon dari sesama peserta. Fasilitator memberikan umpan balik dan memberi penguatan agar senantiasa peserta dapat memahami apa yang sedang dirasakan dan dapat mengelola respon untuk perasaan sendiri maupun perasaan orang lain.



Gambar 4. Fasilitator memandu peserta untuk memeragakan beragam ekspresi emosi

Refleksi

Peserta diberikan kesempatan untuk membagikan apa yang terjadi dalam kelompok mereka. Selain itu, peserta juga membagikan pelajaran apa yang dapat mereka ambil selama sesi konseling kelompok walaupun dalam waktu yang tidak begitu panjang. Peserta lain senantiasa memberikan apresiasi tepuk tangan kepada temannya yang telah mengungkapkan refleksinya.



Gambar 5. Peserta merefleksikan perasaan selama sesi konseling kelompok

Pemberian Materi Penguatan

Pemberian materi penguatan positive karakter (*strengths*) melalui ruang refleksi diberikan oleh Ibu Dewi Fatmasari Edy, S.Psi., M.A. setelah seluruh rangkaian ruang refleksi. Materi yang diberikan terkait dengan kesehatan mental dan *self-love* dalam menguatkan pengenalan dan pengelolaan diri dan emosi. Pada sesi materi ini, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya.



Gambar 6. Pemberian materi untuk penguatan ruang refleksi

Pengisian Post-Test

Tim pengabdian menyiapkan dan membagikan lembar post-test untuk melihat ada tidaknya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan program ruang refleksi. Tim memandu pengisian identitas dan meminta peserta untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi dirinya masing-masing.



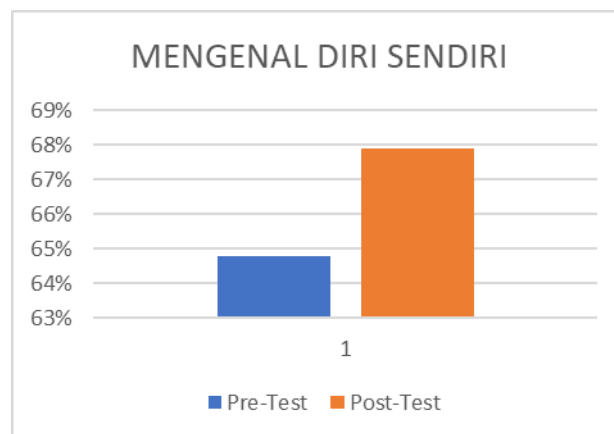
Gambar 7. Peserta mengisi post-test

Hasil Uji Peningkatan Mengenai Diri

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, ditemukan peningkatan signifikan dalam pemahaman diri peserta setelah mengikuti kegiatan, yaitu dari skor rata-rata 15,33 (SD = 2,102) menjadi 16,18 (SD = 1,530), dengan nilai $t(33) = -2,416$ dan $p < 0,01$. Selain data kuantitatif, umpan balik kualitatif melalui pemberian kesan, saran, dan kritik untuk program Ruang Refleksi ini menunjukkan bahwa peserta merasa lebih mengenal diri dan lebih percaya diri mengekspresikan emosi setelah sesi konseling dan *roleplay*. Selain itu, mereka memberikan testimoni bahwa mereka memperoleh pelajaran berharga mengenai kekuatan dibalik refleksi, lebih bisa mengenal diri dan lingkungan sekitar. Sejalan dengan hal tersebut, manfaat refleksi

memang untuk membantu individu dalam proses pemahaman diri lebih baik agar mengetahui kekuatan, kelemahan, nilai, dan emosi yang sedang dirasakan (Johns, 2013). Temuan ini sejalan dengan teori reflektif Gibbs (2013) dan studi Thompson & Pascal (2011) yang menekankan pentingnya ruang bercerita dalam penguatan kesadaran emosional. Intervensi berbasis kelompok seperti ini juga telah terbukti mendorong resiliensi dan empati dalam populasi remaja (Corey, 2016; Muriuki et al., 2020).

Selain itu, pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based approach*) sebagaimana dijelaskan oleh Saleebey (2006) terbukti memperkuat aspek positif dalam diri individu, terutama dalam konteks pencegahan masalah psikologis. Lebih lanjut, Kablan & Günen (2021) menemukan bahwa kemampuan berpikir reflektif berkontribusi signifikan terhadap penyelesaian masalah kompleks pada remaja, dan studi oleh Kabat-Zinn (2003) mengonfirmasi peran *mindfulness* sebagai pengembangan kesadaran emosional. Studi serupa oleh Durlak et al. (2011) membuktikan bahwa program pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning/SEL*) berdampak positif terhadap perilaku prososial, pengurangan stres, dan pencapaian akademik. Selain itu, penelitian di Kenya menemukan bahwa program pelatihan psikososial berbasis komunitas mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja secara signifikan (UNICEF, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan seperti *Ruang Refleksi* dapat berkontribusi pada pembangunan karakter remaja yang lebih tangguh dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan seperti *Ruang Refleksi* dapat berkontribusi pada pembangunan karakter remaja yang lebih tangguh dan adaptif.



Gambar 8. Data hasil tes peningkatan pengenalan diri peserta

Peserta dan pihak sekolah memberikan saran untuk perbaikan untuk program berikutnya agar waktu yang dialokasikan untuk ruang refleksi ini lebih lama. Hasil program ini dapat dilihat pada Gambar 8. bahwa terdapat peningkatan peserta dalam mengenal dirinya sendiri sebelum dan setelah program ini diberikan.

Kesimpulan

Program Ruang Refleksi yang dilaksanakan pada 24 Juli 2024 di SMAN 1 Pinrang menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pemahaman diri remaja melalui pendekatan reflektif, konseling kelompok, dan *roleplay*. Hasil uji statistik dan umpan balik kualitatif menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengekspresikan emosi, dan penguatan karakter positif peserta. Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikososial dapat menjadi solusi alternatif dalam menjawab kesenjangan akses layanan kesehatan mental, khususnya di wilayah dengan keterbatasan tenaga profesional. Namun demikian, keterbatasan dalam durasi kegiatan, jumlah fasilitator, dan belum adanya tindak lanjut jangka panjang menjadi catatan penting dalam evaluasi program. Oleh karena itu, untuk pengembangan selanjutnya disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dan dilengkapi dengan instrumen evaluasi longitudinal guna menilai perubahan yang lebih mendalam dalam karakter dan kesejahteraan psikologis peserta.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (1994). *Theory and practice of group counseling*. London: Brooks/Cole Publishing Company.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gibbs, G. (2013). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Oxford: Oxford Polytechni.
- Hagger, H., & McIntyre, D. (2006). *Learning teaching from teachers: Realising the potential of school-based teacher education*. London: McGraw-Hill Education.
- Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. (2022). *Data sebaran psikolog klinis di Indonesia*. <https://ipkindonesia.or.id>
- Isnaini, N., Zubaidah, R., Fitriawan, D., Hartoyo, A., & Halini, H. (2023). Kemampuan Berpikir Reflektif ditinjau dari Self-Concept Siswa Kelas XI. *Jurnal Alpha Euclid Edu*, 2(1).
- Johns, C. (2009). *Becoming a reflective practitioner*. John Wiley & Sons.
- Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kablan, Z., & Günen, A. (2021). The relationship between students' reflective thinking skills and levels of solving routine and non-routine science problems. *Science Education International*, 32(1), 55–62. <https://doi.org/10.33828/sei.v32.i1.6>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In Denzin, N. & Lincoln, Y. (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 559–603). SAGE Publications.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2016). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). London: Springer Publishing Company.
- Nurhasim, A. (2022, October 11). Data bicara: Gangguan kesehatan jiwa di Indonesia naik dalam 30 tahun terakhir. *The Conversation*. <https://theconversation.com/data-bicara-gangguan-kesehatan-jiwa-di-indonesia-naik-dalam-30-tahun-terakhir-perempuan-dan-usia-produktif-lebih-tinggi-191768>
- Saliebey, D. (2006). *The strengths perspective in social work practice* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Thompson, N., & Pascal, J. (2011). Reflective practice: An existentialist perspective. *Reflective Practice*, 12(1), 15–26. <https://doi.org/10.1080/14623943.2011.541089>
- UNICEF. (2021). *Mental health and psychosocial well-being among adolescents in East Asia and the Pacific: A compendium of interventions*. <https://www.unicef.org/eap/media/10311/file>
- UNICEF Kenya. (2019). Kenya Violence Against Children Survey (VACS) Report. <https://www.unicef.org/kenya/reports/The-2019-Violence-Against-Children-Survey>
- Ventures, E. (2022). Munculnya startup kesehatan mental yang menjanjikan di Indonesia. *East Ventures*. <https://east.vc/id/investment-insights/tesis-tentang-kesehatan-mental/>
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2022). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053976>