

Efektifitas *Peer-Support Groups* Terhadap *Self-Awareness* Kesehatan Mental Remaja

The Effectiveness of Peer-Support Groups on Adolescent Mental Health Self-Awareness

Fajriyati Nur Azizah^{1*}, Masta Hutasoit¹, Deni Santi Pratiwi¹

¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*Email: fajriyatnurazizah@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Rendahnya tingkat *self-awareness* pada remaja salah satunya disebabkan karena pesatnya penggunaan media sosial yang memengaruhi dirinya dengan lingkungannya dan memicu menurunnya kepekaan sosial. Terjalannya relasi atau hubungan sosial dengan orang lain menjadi tahapan perkembangan psikososial yang harus dicapai oleh remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya terutama di sekolah. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas *peer-support group* terhadap *Self-awareness* kesehatan mental remaja. **Metode :** Penelitian ini merupakan kualitatif dengan pendekatan *quasy experiment one group* desain pre dan post test tanpa kelompok kontrol. Intervensi *peer-support group* dilakukan pada 48 remaja sebanyak dua sesi. Pengukuran *self-awareness* menggunakan kuesioner *The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)*. **Hasil:** *Self awareness* dari remaja di SMK Negeri 3 Kasihan, rata-rata *self awareness* sebelum diberikan intervensi sebesar 52,33 (38-68), setelah diberikan intervensi dengan *peer-group support*, mean *self-awareness* meningkat menjadi 57,83 (41-73). Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai t-hitung -3,563 dengan sig 0.001. **Kesimpulan:** Ada pengaruh signifikan intervensi *peer-support group* terhadap *self awareness* pada remaja.

Kata kunci: *Peer-Support Groups; Self-Awareness; Kesehatan Mental; Remaja*

Abstract

Background: The low level of *self-awareness* in adolescents is partly due to the rapid use of social media that influences them with their environment and triggers a decrease in social sensitivity. Establishing relationships or social relationships with other people is a stage of psychosocial development that must be achieved by adolescents. Adolescents spend a lot of time with their peers, especially at school. **Purpose:** To determine the effectiveness of *peer-support groups* on adolescent mental health *self-awareness*. **Methods:** This study is a qualitative study with a quasi-experimental one group approach with a pre and post-test design without a control group. *Peer-support group* intervention was carried out on 48 adolescents in two sessions. *Self-awareness* measurement used the *Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)* questionnaire. **Results:** *Self-awareness* of adolescents at SMK Negeri 3 Kasihan, the average *self-awareness* before being given intervention was 52.33 (38-68), after being given intervention with *peer-group support*, the mean *self-awareness* increased to 57.83 (41-73). The results of the paired t-test obtained a t-count value of -3.563 with a sig of 0.001. **Conclusion:** There is a significant effect of *peer-support group* intervention on *self-awareness* in adolescents

Keywords: *Peer-Support Groups; Self-Awareness; Mental Health; Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional (Gail, 2016). Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian dirinya belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Brigita, 2020). Perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja jika tidak terkontrol dengan baik, dapat memicu terjadinya masalah mental emosional (Eka, 2020).

World Health Organization (WHO) di tahun 2021 menyatakan prevalensi remaja pada rentang usia 10-19 tahun dengan gangguan mental emosional di dunia mencakup 13% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, hal ini bisa meningkatkan kemungkinan pengambilan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja. Data ini didukung dengan angka gangguan mental emosional pada kelompok usia >15 tahun di Indonesia mencapai 9,7% dan di Yogyakarta mencapai 10,1% yang artinya angka ini lebih tinggi dibandingkan angka rata-rata kejadian gangguan mental emosional di Indonesia tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil identifikasi masalah kesehatan jiwa di Yogyakarta, Kabupaten Bantul adalah wilayah tertinggi kedua dengan masalah kesehatan jiwa setelah Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil studi sebelumnya, masalah kejiwaan di wilayah Bantul pada usia remaja dan produktif terus mengalami peningkatan. Meskipun telah terbentuk kader kesehatan jiwa, namun kurangnya pengetahuan kader jiwa terhadap gejala dan cara mendeteksi gangguan jiwa tersebut menyebabkan semakin tingginya angka gangguan jiwa di masyarakat yang tidak terdeteksi (Ririn, dkk, 2021).

Status kesehatan mental seseorang salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang memecahkan masalahnya yang melibatkan *self-awareness*. *Self-awareness* merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain (Syawalie, dkk, 2022). *Self-awareness* berperan dalam menyadarkan seseorang tentang perasaan, emosi, dan perilakunya. Dengan begitu, seseorang mampu meningkatkan potensi dan kemampuan dirinya (Joanna, dkk, 2019). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan profil *self-awareness* pada 124 remaja sekolah tingkat SMA yang menjadi sampel penelitiannya. Hasil pengukuran diperoleh tingkat *self-awareness* 67% siswa dalam katagori sedang, 27% dalam katagori rendah, dan 6,5% dalam katagori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk mengenal dirinya masih rendah (Ruzika, 2021).

Rendahnya tingkat *self-awareness* pada remaja salah satunya disebabkan karena pesatnya penggunaan media sosial yang memengaruhi dirinya dengan lingkungannya dan memicu menurunnya kepekaan sosial (Mafazatil dkk, 2022). Terjalannya relasi atau hubungan sosial dengan orang lain menjadi tahapan perkembangan psikososial yang harus dicapai oleh remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya *terutama* di sekolah. Hasil studi menunjukkan bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku kesehatan remaja yang berkaitan dengan penggunaan zat, perilaku seksual, perilaku berisiko dan perilaku bunuh diri. Dukungan teman sebaya dalam bentuk *peer-group* menjadi upaya dukungan emosional sosial yang ditawarkan oleh individu dengan

berbagi pengalaman hidup dan dinilai efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di berbagai populasi. Pelaksanaan dukungan teman sebaya dalam bentuk *peer-group* dapat dilakukan pada setting komunitas, rumah sakit, sekolah, maupun online.

Peran serta Puskesmas sebagai foyok yang memiliki akses ke sektor-sektor terkait kesehatan jiwa baik di wilayah kerja maupun di tingkat yang lebih tinggi memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui berbagai layanan dan program. Program yang bisa dilakukan diantaranya adalah program khusus remaja seperti membentuk kelompok-kelompok remaja sehat mental di lingkungan Puskesmas dan mengadakan kegiatan diskusi. Selain itu kegiatan lainnya adalah dengan kolaborasi dengan institusi lain, salah satunya adalah sekolah. Kebaruan dari penelitian ini adalah dengan melibatkan pihak Puskesmas dalam kegiatan dan mengevaluasi hasil intervensi secara komprehensif pada kelompok remaja. Atas dasar itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasy Experiment one group* desain pre dan post test tanpa kelompok kontrol. Test yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mengetahui skor *Self-awareness* dan status kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah dilakukannya *peer-support group*. Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember 2024 di sekolah yang masuk wilayah kerja Puskesmas Kasihan II Bantul. Penelitian telah mendapatkan ijin penelitian dan melewati uji etik penelitian karena melibatkan populasi rentan yaitu remaja.

Penelitian mengukur variabel *self-awareness* sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi *peer-support group*. Alat pengumpulan data menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner *The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)* untuk mengukur tingkat *self-awareness*. Hasil skoring *self-awareness* remaja menggunakan skala numerik dan pengukurannya dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya *peer-support group*.

Populasi penelitian ini adalah remaja yang tinggal di wilayah Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta dan untuk mempermudah dalam pengambilan data, peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Kasihan, Bantul. Jumlah populasi adalah 85 siswa kelas X dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 7 responden yang bertugas sebagai *peer-counselor* yang sebelumnya sudah dilatih dahulu dan 48 responden sebagai anggota kelompok (konseli). Responden dibagi menjadi 3 kelompok dengan masing-masing 16 responden yang didampingi 1-2 *peer-counselor*, dan 1 orang peneliti sebagai fasilitator. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan kriteria inklusi: remaja usia 15-17 tahun dan tidak ada indikasi gangguan jiwa berat yang dibuktikan dengan diagnosis dari dokter. Tambahan kriteria inklusi untuk *peer-counselor* adalah memiliki skor SRIS tertinggi (dipilih sesuai peringkat), sedangkan kriteria inklusi tambahan untuk konseli/anggota *peer-support group* adalah yang memiliki skor SRIS terendah (15 siswa dengan peringkat PSC-Y terendah tiap kelasnya).

Peer-support group dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari beberapa sesi dan topik. Sesi I adalah tentang “Aku dan Masalahku”. Pada sesi I terdiri dari dua topik. Topik I terdiri dari II tugas yaitu “Mengenal Diri Sendiri” dan “Mengenal Masalahku”. Kemudian, topik II adalah tentang “Hadapi dan Selesaikan”. Pada topik II ini, tugas yang diberikan adalah mencari pilihan Solusi untuk masalah yang dihadapi.

Selanjutnya di sesi II, temanya adalah tentang “Aku dan Versi Terbaikku Kelak”. Pada sesi ini, kelompok diminta untuk membuat “Goal Setting”. Masing-masing sesi dilakukan selama 60-120 menit secara berkelompok. Alat yang digunakan adalah panduan intervensi dan buku kerja.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif untuk data univariat yang meliputi kelas, jenis kelamin, dan usia. Sedangkan untuk mengetahui efektifitas terapi, analisis yang digunakan adalah *paired-sample t test* dengan dibantu perangkat lunak SPSS. Pengujian normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan hasilnya data terdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Usia (tahun)		
15	24	50
16	24	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	43,7
Perempuan	27	56,3
Kelas		
X Animasi	18	37,6
X Desain Komunikasi Visual (DKV) 1	15	31,2
X Lukis 3	15	31,2
Total	48	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (56,25%) dengan jumlah responden dengan usia 15 tahun dan 16 tahun sama banyaknya yaitu 50%. Sebagian besar responden yang hadir berasal dari kelas X Animasi (37,5%), sementara kelas X DKV dan Kelas X lukis 3 sama-sama 31,24%.

Pada awal penelitian, peneliti mengukur skor *self-awareness* dan kesehatan mental, dan membandingkannya dengan skor *self-awareness* dan kesehatan mental setelah dilakukannya *peer-support group* kesehatan mental sebanyak 2 kali sesi. Tabel 2 menunjukkan hasil pengukuran pre-test dan post-tes untuk skor *self-awareness* dan kesehatan mental remaja.

Tabel 2. Data Self-Awarenes dan Kesehatan Mental Pada Remaja sebelum dan sesudah dilakukan Intervensi Peer-support group

<i>Self Awareness</i>	Mean (Min-Maks)	Standar Deviasi
<i>Pre-Test</i>	52,33 (38-68)	6,505
<i>Post-Test</i>	57,83 (41-75)	7,980

Tabel 2 menunjukkan *self awareness* dari remaja di SMK Negeri 3 Kasihan, rata-rata *self awareness* sebelum diberikan intervensi sebesar 52,33 (38-68), setelah diberikan intervensi dengan *peer-group support*, mean *self-awarenes* meningkat menjadi 57,83 (41-73). Terjadi peningkatan dalam *self-awareness* sebesar 5.5.

Tabel 3. Efektifitas *Peer-Support Groups* Terhadap *Self-Awareness* Kesehatan Mental Remaja

<i>Self Awareness</i>	Mean	Min-Maks	<i>t</i> -hitung	<i>p</i> -value
<i>Pre test</i>	52,33	38-68		0,001
<i>Post test</i>	57,83	41-75	-3,563	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata nilai *self-awareness* pada remaja mengalami peningkatan setelah mendapat intervensi melalui dukungan teman sebaya (*peer-support group*). Nilai rata-rata *self-awareness* awal yaitu 52,33 dengan nilai minimum 38 dan maksimum 68. Setelah mendapat intervensi rata-rata nilai *self-awareness* meningkat menjadi 68 dengan nilai minimum 41 dan maksimum 75. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai t-hitung -3,563 dengan p-value 0.001. Dengan demikian, H₀ ditolak. Ini berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya (*peer-support group*) terhadap *self-awareness* pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Kasihan dengan 48 Responden didapatkan bahwa rata-rata nilai *self-awareness* mengalami peningkatan setelah mendapat intervensi melalui dukungan teman sebaya (*peer-support group*). Nilai rata-rata *self-awareness* awal yaitu 52,33 dengan nilai minimum 38 dan maksimum 68. Setelah mendapat intervensi rata-rata nilai *self-awareness* meningkat menjadi 68 dengan nilai minimum 41 dan maksimum 75. Hasil Uji t berpasangan diperoleh nilai t-hitung -3,563 dengan sig 0.001, dengan demikian maka H₀ ditolak, artinya terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya (*peer-support group*) terhadap *self-awareness* pada remaja di SMK negeri 3 Kasihan.

Adanya pengaruh antara *peer-support group* dengan *self-awareness* didukung penelitian sebelumnya (Mefta dkk, 2022) yang dilakukan pada 100 remaja menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan *peer-support group* memiliki tingkat subjective well-being dan *self-awareness* yang lebih baik dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan *peer-support group*. *Peer-support group* dan *self-awareness* saling mendukung dalam membentuk remaja yang lebih adaptif, percaya diri, dan bertanggung jawab secara sosial. Penelitian lain oleh Ariyanto (2021) yang dilakukan di Nusa Tenggara Timur terhadap 52 biarawati diketahui dari hasil uji paired t-tes menunjukkan adanya peningkatan dalam skor *self-awareness* dari 43,35 menjadi 56,10 (p=0,000). Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *peer-support group* dalam meningkatkan *self-awareness* untuk promosi kesehatan khususnya dalam melakukan sadari.

Peer-support group atau dukungan teman sebaya dapat mencakup dukungan emosional, informasi, dan instrumental yang memberikan rasa aman serta membantu remaja mengelola emosi dan tekanan sosial. Pada masa-masa remaja masih memiliki emosional yang labil dan belum sepenuhnya memahami tentang self awareness atau kesadaran diri. sehingga diperlukan dukungan teman sebaya dalam memahami self awareness ini dengan baik. Wong (2010) menjabarkan bahwa *self-awareness* adalah langkah dalam pengembangan kepribadian yang sehat, dan membantu individu mengenali kekuatan, kelemahan serta nilai-nilai yang mereka anut. Self awareness yang dimiliki oleh seseorang akan mampu memahami dan mengevaluasi dirinya secara objektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pengambilan keputusan yang tepat (Paulus, 2024).

Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan *self-awareness* sangat diperlukan dalam memberikan ruang bagi individu untuk menerima masukan atau umpan balik dari teman, mengeksplorasi potensi yang dimiliki serta belajar dari pengalaman kelompok. Hal ini sesuai juga dengan teori Bandura di tahun 1997 bahwa dukungan sosial memberikan peluang bagi individu untuk belajar dan memahami dirinya melalui pengamatan dan pengalaman bersama. Remaja yang bermasalah cenderung nyaman untuk berbagi cerita dengan teman sebayanya. Hal ini disebabkan, teman sebaya menjadi media sosialisasi antar remaja dengan suasana yang diciptakan oleh mereka sendiri. Efek positif yang didapat dari dukungan teman sebaya adalah memberikan pengaruh positif jika berkonsultasi tentang permasalahan kepada teman sebaya yang juga memiliki sikap dan perilaku yang positif (Qurrotu'ainin dkk, 2022).

Dukungan teman sebaya juga memberikan dampak pada peningkatan kesadaran diri remaja terhadap perilaku-perilaku remaja yang berisiko. Penelitian terhadap 28 siswa SMP di Yogyakarta menunjukkan bahwa adanya dukungan konselor sebaya dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku berisiko remaja terutama pada aspek emosi dan penilaian diri yang akurat. Pemahaman terhadap proses konseling sebaya membantu remaja memenuhi kebutuhan emosionalnya dengan mengerti tentang diri sendiri dan menerima orang lain, mengembangkan keterikatan dengan teman sebaya, mampu mewujudkan keinginan dan harapan untuk sukses dan memberikan peluang untuk kemandirian (Hesty, 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Ada pengaruh signifikan dukungan teman sebaya (*peer- support group*) terhadap self awareness pada remaja.

Saran

Bagi sekolah untuk menindaklanjuti siswa-siswa yang terindikasi mengalami masalah kesehatan mental dengan bekerjasama dengan pihak Puskesmas Kasihan II atau tenaga kesehatan lainnya yang kompeten. Selain itu layanan kesehatan tingkat I dalam hal ini Puskesmas Kasihan II dapat menindaklanjuti hasil skrining misalnya dengan memberikan edukasi secara berkala tentang kesehatan mental dan memfasilitasi sekolah dalam memberikan layanan kesehatan mental (rujukan) dari sekolah ke yankes terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto A. "Pengaruh Peer Support Group terhadap Self Awareness dalam Sadari pada Biarawati (Effect of Peer Support Group Toward Self Awareness in Breast Self-Examinationin Catholic Nuns)". *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*. 28;6(1):27-34. 2021.
- Betie F., Dwi H.R. Peningkatan Ketahanan Mental remaja melalui Peer-Group Counseling dalam wadah Duta Remaja sehat Jiwa. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'1*. Vol. 10, No.3. 2023.
- Brigitta. E.T.A, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak pada Remaja," *Solut. J. Couns. Pers. Dev.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2020, [Online]. Available: Hesty, Y. Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 4(1). 2020.

- <https://ejournal.usd.ac.id/index.php/solution/article/download/3387/2311>. 2020.
- Coyne, J. C., Wortman, C. B., & Lehman, D. R. The other side of social support: Emotional overinvolvement and miscarried helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(5), 1015-1028. 1981.
- Eka M., Sarimah., Rizka F., Rina H., “Kondisi Mental Emosional Pada Remaja,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 3, [Online]. Available: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Malfasari%2C+E.%2C+Sarimah.%2C+Febtrina%2C+R.%2C+%26+Herniyanti%2C+R.+%282020%29.+Kondisi+Mental+Emosional+Pada+Remaja.+Jurnal+Keperawatan+Jiwa+Volume+8+No+3+Agustus+2020+Hal+241+-+246.+Diakses+melalui+https%3A%2F%2Fjurnal.unimus.ac.id%2Findex.php%2FJKJ%2Farticle%2Fdownload%2F5933%2Fpdf+pada+Bulan+Maret+2021&btnG=. 2020.
- Gail, W.S, *Principles & Practice of Psychiatric Nursing* ed.8. Philadelphia: Elsevier Mosby, 2016.
- Halsall, T., Daley, M., Hawke, L. Henderson, J., & Matheson, K. “You Can Kind Of Just Feel The Power Behind What Someone's Saying”: A Participatory-Realist Evaluation Of Peer-Support For Young People Coping With Complex Mental Health And Substance Use Challenges. *BMC Health Services Research*, 22(1358), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/s12913-022-08743-3>. 2022.
- Joanna S., Sandra G., Cherry H., Katrina M., “Music use for mood regulation: Self-awareness and conscious listening choices in young people with tendencies to depression.” *J. Front. Psychol.*, vol. 10, p. 1199, [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31178806/>. 2019.
- Kemkes RI, “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018,” *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- MacNeil, C., & Mead, S. Peer support: What makes it unique? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 29-37. 2005.
- Mafazatil U., Aprillia MR., “Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 9, no. 1, pp. 133– 145, doi: 10.35891/jip.v9i1.2674. 2022.
- Mefta S., Mohammad NM., Annisa F., Nilawati T. “Hubungan Peer-Support Group dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring”. *ANFUSINA: Journal of Psychology*. Vol 5. No.1. 2022.
- Paulus ES. *Self Awareness dan Pemaknaan Pengalaman*. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, Vol. 5. No. 2. 3(1), 30–40. 2024.
- Qurrotu’Ainin, Cika H., Putri K.A.H., Ilham N.A., Nurul H. Pembentukan Support Group melalui Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Kesadaran mengenai Pentingnya Kesehatan Mental Santri. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Paca Pandemi*. 2022.
- Ririn NAB., Martaria RR, “Psikoedukasi Kader Jiwa: MELADENI Gangguan Jiwa di Masyarakat Dusun Jogonalan Kidul, Desa Tirtonirmolo, Kabupaten Bantul,” *J. SOLMA*, vol. 10, no. 3, pp. 494–503, doi: 10.22236/solma.v10i3.5462. 2021.

- Ruzika H., "Profil Self-awareness Remaja," *J. Educ. Couns.*, vol. 2, no. 1, pp. 158–166, doi: 10.32627/jeco.v2i1.416. 2021
- Shalaby, R.A.H., & Agyapong V.I (2020). Peer-Support In Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6):e15572. <https://doi.org/10.2196/15572>. 2020.
- Solomon, P. Peer support/peer provided services: Underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392-401. 2004.
- Suresh, R., Alam, A., & Karkossa, Z. Using Peer-Support To Strengthen Mental Health During The COVID-19 Pandemic: A Review. *Frontiers In Psychiatry*, 12, 714181. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.714181>. 2021.
- Syawaline G., Aiyub., Sri N, "Hubungan Self-Awareness Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Melaksanakan Tugas Akhir," *JIM FKep*, vol. VI, no. 1, pp. 0–6, 2022.
- Wong, P. T. What is self-awareness? *Journal of Psychological Perspectives*, 2(3), 15–22. 2010.