

Aktualisasi Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Melalui Komunitas Kesehatan Mental

Siti Aminah¹, Fayruziyah Ifroch Sabtana²

^{1,2} Universitas Negeri Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 17 Februari 2022

Revised: 20 April 2022

Accepted: 24 April 2022

Keywords:

Aktualisasi diri;

Komunitas;

Kesehatan mental.

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the self-actualization picture of student guidance and counseling through the mental health community. This research uses qualitative methods with a phenomenological approach. Data analysis is carried out through 3 stages, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verivikasi There are three research subjects that have been interviewed in depth. The results showed that the three study subjects were able to recognize, understand, and optimize their potential through the role that the subjects lived in the mental health community. All three subjects felt that the community that followed provided many opportunities for the subject to self-actualize.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri mahasiswa bimbingan dan konseling melalui komunitas kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Analisis data dilakukan melalui 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verivikasi Terdapat tiga subjek penelitian yang telah diwawancari secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian mampu mengenali, memahami, dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki melalui peran yang subjek jalani di komunitas kesehatan mental. Ketiga subjek merasakan bahwa komunitas yang diikuti memberikan banyak kesempatan kepada subjek untuk menagktualisasikan diri.



© 2022 The Author(s). Published by Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Siti Aminah,

Email: sitiaminah@uny.ac.id

How to Cite: Aminah, S. Sabtana, F.I. (2022). Aktualisasi Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Melalui Komunitas Kesehatan Mental. *Sosio e-Kons*, 14 (1), 75-87

PENDAHULUAN

WHO menjelaskan bahwa definisi sehat bersifat menyeluruh, yang berarti sehat bukan hanya sekadar bebas dari penyakit, namun kesejahteraan lengkap baik secara fisik, mental dan juga sosial. Hal ini selaras dengan jargon lama yang menyatakan bahwa "there is no health without mental health" (Salma, 2020). Selanjutnya, Wijaya (2019) menekankan bahwa kesehatan mental memengaruhi produktivitas suatu bangsa. Namun, pada kenyataannya gangguan kesehatan mental sampai saat ini belum menjadi prioritas di mayoritas negara berkembang, hal ini karena prioritas negara berkembang lebih fokus pada kebijakan mengenai pengendalian penyakit menular dan kesehatan ibu dan anak (Ridlo, I,A & Zein, R,A. 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan depresi mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia, tertinggi pada umur 75+ tahun dengan prevelensi sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%. Selain itu, hasil riset juga

menunjukkan bahwa adanya peningkatan kasus gangguan jiwa di Indonesia (Indrayani, Y, A & Wahyudi, T. 2019).

Dewasa ini, kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia mulai meningkat. Pemerintah Indonesia telah merumuskan kebijakan mengenai kesehatan mental dan kebijakan ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya. Namun, usaha-usaha yang telah dilakukan pemerintah belum mampu menangani permasalahan gangguan mental di masyarakat (Ridlo, I, A & Zein, R, A. 2018). Di sisi lain, pemanfaatan layanan kesehatan mental secara maksimal masih terhalang akibat adanya stigma yang buruk kepada penderita gangguan mental, stigma ini berasal dari individu itu sendiri ataupun lingkungan sekitar individu yang mengalami gangguan mental (Soebiantoro, 2017). Gambaran ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya lebih lanjut dalam mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Upaya meningkatkan kesehatan mental ini bukan hanya tugas pemerintah semata, terdapat berbagai upaya untuk mempromosikan kesehatan mental yang dapat dilakukan oleh masyarakat awam dan juga masyarakat yang memiliki latar pendidikan berkaitan dengan kesehatan mental.

Menurut Salma (2020) gerakan kesehatan mental bersifat transformatif dan masyarakat merupakan pihak yang aktif serta berdaya dalam mengoptimalkan kesejahteraannya. Terdapat empat kategori intervensi peningkatan kesehatan mental, diantaranya ialah promosi komunitas secara menyeluruh, promosi komunitas yang ditargetkan untuk masyarakat muda, edukasi kesehatan mental di sekolah-sekolah, dan program pelatihan individu (Kelly, 2007). Dengan adanya intervensi yang tepat, kesehatan mental di lingkungan masyarakat akan meningkat. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Grace (2020) yaitu melalui komunikasi yang tepat, informasi dapat tersampaikan dengan optimal kepada masyarakat. Penggunaan media dapat menjadi salah satu solusi untuk menjadi wadah penyebaran edukasi dan informasi mengenai kesehatan mental secara luas.

Dewasa ini, di Indonesia mulai banyak berkembang komunitas yang bergerak dalam peningkatan kesadaran kesehatan mental masyarakat. Pada bulan Januari 2022 peneliti telah melakukan observasi pada beberapa komunitas kesehatan mental yang ada di Indonesia melalui media sosial komunitas yang bersangkutan. Observasi dilakukan dengan cara mengamati tujuan, sasaran, dan kegiatan atau layanan yang diadakan oleh komunitas. Komunitas-komunitas tersebut diantaranya Komunitas-komunitas tersebut diantaranya 1) Into the light Indonesia, yaitu komunitas untuk advokasi, kajian, dan edukasi pencegahan bunuh diri dan kesehatan jiwa orang muda, 2) Teman Dengar, komunitas yang menyediakan layanan konseling sebaya gratis dan layanan informasi mengenai kesehatan mental, 3) FamHealth, komunitas yang menyediakan layanan konseling malam hari (*niteline*) dan memberikan layanan informasi mengenai kesehatan mental, dan 4) Open Your Mind, yaitu komunitas yang memberikan layanan konseling sebaya gratis dan edukasi mengenai gangguan mental. Berdasarkan hasil observasi peneliti, ditemui bahwa komunitas-komunitas kesehatan mental di Indonesia mengemas berbagai program peningkatan kesehatan mental secara variatif. Program-program tersebut bersifat preventif dan kuratif. Upaya preventif yang dilakukan diantaranya ialah memberikan edukasi berupa seminar, workshop, diskusi terbuka, serta pelatihan terkait kesehatan mental ataupun gangguan mental. Selanjutnya, upaya kuratif yang dilakukan komunitas kesehatan mental ialah pemberian layanan konseling, konseling sebaya, konseling kelompok serta membentuk *support group*.

Seiring berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, komunitas kesehatan mental memiliki peluang untuk memanfaatkan teknologi sebagai wadah dalam mengembangkan program-program kesehatan mental. Terdapat beberapa komunitas kesehatan mental di Indonesia yang bergerak dengan menggunakan teknologi, media sosial menjadi salah satu teknologi yang banyak dipilih oleh komunitas-komunitas di Indonesia. Komunitas-komunitas tersebut diantaranya yaitu Riliv, Ibunda, Teman Dengar, Open Your Mind, Hear for Humanity, Into The Light, Konselia.Id, APDC Indonesia, dsb.

Layanan kesehatan mental berbasis internet dapat difasilitasi oleh profesional kesehatan mental dan/atau orang awam yang terlatih (*lay persons with specific training*) (dalam Salma, 2018). Selaras dengan hal tersebut, penulis menemukan beberapa komunitas kesehatan mental berbasis teknologi juga menjadikan orang awam terlatih sebagai fasilitator dalam berbagai program yang dirancang oleh

komunitas terkait. Orang awam terlatih yang terdapat dalam komunitas kesehatan mental berasal dari berbagai latar belakang pendidikan, salah satunya ialah Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang bergabung dalam komunitas kesehatan mental berperan sebagai konselor sebaya, content writer, dan juga promotor dalam menyebarkan edukasi kesehatan mental.

Peran mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam suatu komunitas kesehatan mental dapat diartikan sebagai upaya individu untuk bertumbuh dengan cara mengembangkan bakat, kemampuan, dan potensi yang dimiliki. Menurut Rohman (2015) secara genetik sebenarnya pada setiap individu pasti terdapat potensi positif yang dapat diarahkan untuk mencapai aktualisasi diri. Dalam hal ini, mahasiswa bimbingan dan konseling dapat mengarahkan potensinya dalam pemberian berbagai jenis layanan konseling agar mampu mencapai kebutuhan akan aktualisasi diri. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri mahasiswa bimbingan dan konseling yang bergabung dalam komunitas kesehatan mental.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Menurut Moleong (2006), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena-fenomena yang dialami oleh subjek secara menyeluruh dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus dengan cara memanfaatkan metode ilmiah. Penelitian ini menggunakan model fenomenologi untuk menggambarkan aktualisasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Moleong (2006) juga menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui arti sesuatu bagi subjek penelitian. Peneliti berusaha untuk masuk ke dalam dunia konseptual subjek penelitian sedemikian rupa sehingga peneliti mengerti bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh subjek di sekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari. Selanjutnya, Polkinghorne menyatakan bahwa tujuan dari penelitian model fenomenologi yaitu untuk memberikan suatu gambaran mengenai arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep tertentu (dalam Herdiansyah, 2015). Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk mencari arti aktualisasi diri dari subjek penelitian dalam konteks kehidupan sehari-harinya.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian kriteria umum yang ditetapkan untuk pemilihan subjek penelitian adalah: (a) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (b) berperan aktif dalam komunitas kesehatan mental (c) bergabung dalam komunitas dalam jangka waktu minimal 5 bulan. Terdapat 3 mahasiswa bimbingan dan konseling yang telah memenuhi kriteria umum untuk menjadi subjek penelitian ini. Kemudian, pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara secara terstruktur dan mendalam. Pedoman wawancara dirancang berdasarkan indikator aktualisasi diri yang dikemukakan oleh Robins dan Coulter (2010), yaitu kebutuhan pertumbuhan (*growth need*), kebutuhan pencapaian potensi seseorang (*achieving one's potential*), kebutuhan pemenuhan diri (*self-fulfillment*), dan kebutuhan dorongan. Selanjutnya, analisis data dilakukan melalui 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Salim, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

a. Subjek 1 (CM)

CM adalah seorang mahasiswa magister jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. CM menjadi bagian dari Teman Dengar.Id sejak

komunitas ini baru didirikan, yaitu Februari 2020. Pendiri komunitas Teman Dengar merekrut CM untuk bergabung menjadi konselor sebaya. Tujuan awal CM bergabung dengan komunitas Teman Dengar yaitu ingin bermanfaat untuk orang lain melalui layanan konseling yang CM berikan.

b. Subjek 2 (PM)

PM adalah seorang mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. PM menjadi salah satu anggota komunitas yang berperan dalam mendirikan komunitas Teman Dengar.Id pada Februari 2020. PM kini berperan sebagai Head Counseling atau manajer layanan konseling di Teman Dengar. Id. Berdasar pada ketertarikan PM pada isu-isu kesehatan mental, PM ingin menyuarkan kesehatan mental melalui komunitas Teman Dengar.

c. Subjek 3 (HNF)

HNF adalah seorang mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 di salah satu perguruan tinggi di Bandung. HNF bergabung menjadi anggota komunitas Open Your Mind sejak Februari 2021. Dalam komunitas ini, HNF menjalankan peran sebagai staff divisi curhat sebagai konselor sebaya. Selain karena memiliki ketertarikan pada isu-isu kesehatan mental, HNF mengikuti komunitas Open Your Mind karena ingin bermanfaat untuk orang lain serta melatih ilmu konseling yang HNF miliki.

Tabel 1.
Identitas Subjek Penelitian

Subjek	Komunitas	Peran	Jangka Waktu
1. CM	Teman Dengar	Konselor	19 bulan
2. PM	Teman Dengar	Manager Konseling	19 bulan
3. HNF	Open Your Mind	Konselor	7 bulan

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Kebutuhan Pertumbuhan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan ketiga subjek ditemukan bahwa seluruh subjek mampu memahami kebutuhan untuk bertumbuh dalam dirinya. Ketiga subjek memiliki keinginan yang sangat besar untuk terus bertumbuh dan menyadari bahwa sangat penting memenuhi kebutuhan untuk tumbuh serta berkembang, hal ini terangkum dalam kutipan wawancara dengan ketiga subjek.

“sangat penting untuk bertumbuh dan berkembang, karena hal tersebut menjadi bagian dari hidup. Aku sendiri punya keinginan yang besar untuk terus bertumbuh. I believe that good life, is a collection of precious moments. Whether it's happy, sad, scary, devastating, satisfying. Remember moments that make you grow and bloom.” (S1/CM)

“Aku sangat ingin bertumbuh, jika dipresentasikan kira-kira 85-90%. Pada dasarnya manusia memiliki kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya, ketika kita sudah tumbuh dan berkembang setidaknya langkah menuju pengaktualisasian diri sedikit lagi akan sampai”(S2/PM)

“Tumbuh dan kembang seseorang berlangsung sepanjang hayat. Aku memiliki keinginan yang sangat besar untuk bertumbuh, keinginan untuk selalu upgrade diri dan aktualisasi diri” (S3/HNF)

Menyadari kekuatan yang ada dalam diri dapat dijadikan dasar dalam proses tumbuh dan berkembang seseorang, ketiga subjek penelitian telah memahami kekuatan yang ada dalam dirinya. CM memahami bahwa kekuatan yang ada dalam dirinya yaitu kemampuan menyalurkan empati dengan tepat, pendengar yang baik, penyabar dan terencana. PM memahami bahwa kekuatan yang ada dalam dirinya yaitu disiplin dalam pengelolaan diri dan waktu, memiliki keberanian dalam menyuarkan pikiran, berani mencoba hal baru, dan berani mengambil keputusan. Kemudian, HNF

juga memahami bahwa kekuatan dalam dirinya yaitu disiplin, kepemimpinan, menulis, membaca puisi dan editing foto.

Untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, subjek penelitian bergabung dalam komunitas-komunitas sosial yang bergerak di bidang kesehatan mental. Ketiga subjek merasa bahwa komunitas yang mereka ikuti cukup memfasilitasi kekuatan yang ada dalam dirinya, hal ini tampak dari hasil wawancara dibawah ini.

“Di Teman Dengar aku menemui berbagai macam cerita kehidupan para konseli. Dan Teman Dengar telah memfasilitasi aku melalui cerita-cerita tersebut” (S1/CM)

“Mengikuti komunitas Teman Dengar cukup memfasilitasi. Komunitas ini mampu menjadi tempat untuk menyuarakan dan menyalurkan ide-ide yang berkaitan dengan kesehatan mental” (S2/PM)

“Komunitasku memberikan kesempatan dan peluang kepada seluruh staff nya sesuai dengan bakat dan minat nyaa melalui program kerja yang ada di dalam Open your mind” (S3/HNF)

2. Kebutuhan Pencapaian Potensi

Berbekal pemahaman mengenai kekuatan atau kelebihan yang dimiliki subjek, ketiganya mengetahui bagaimana mengelola kelebihan yang ada sebagai bentuk pencapaian potensi diri. Ketiga subjek memiliki cara masing-masing untuk mengelola kelebihannya. Yang pertama, CM mengelola kelebihan yang dimiliki dengan mencoba untuk berinteraksi dengan banyak orang, mempelajari hal-hal baru, dan melakukan layanan konseling. PM mengikuti berbagai macam hal baru yang sesuai dengan minat PM. Sedangkan HNF mengelola kelebihan yang dimiliki dengan memahami bahwa hal tersebut merupakan suatu kemampuan yang ada dalam dirinya dan HNF fokus untuk mengembangkan serta melatih kemampuannya tersebut.

Selain itu, CM dan HNF mengatasi kesulitan yang menghambat untuk mengembangkan potensi dengan menghadapi kesulitan tersebut dan berusaha menyelesaikannya. Hal tersebut tercantum dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Dalam hidup pasti bakal ada hambatan, bakal ada hal2 yg ga sesuai sama apa yg kita pengen. Kalau itu terjadi ya jalan satu-satunya adalah menghadapinya, berusaha menyelesaikan hambatan itu dgn baik dan bijaksana” (S1/CM)

“Menghadapi kesulitan tersebut dan mencari solusi alternatif terbaik” (S3/HNF)

PM mengatasi kesulitan yang menghambatnya untuk mengembangkan potensi diri dengan melakukan refleksi dan mengingat kembali tujuan awal melakukan hal tersebut.

“Biasanya merenung atau merefleksi diri dan mengingat lagi tujuan dari yang aku lakukan, tentunya untuk mengembangkan potensi atau menjadi lebih baik. Biasanya refleksi diri kemudian merasionalisasikan hal-hal yang menghambat. Biasanya yang menghambat adalah diri sendiri, seperti sudah terlalu fokus pada zona nyaman atau males” (S2/PM)

Selanjutnya, ketiga subjek mengatakan bahwa komunitas yang diikuti saat ini sudah sesuai dengan potensi yang dimiliki. Namun, PM masih merasa bahwa dirinya belum memaksimalkan potensinya di komunitas yang diikuti saat ini. Hal ini dikarenakan kegiatan dikomunitasnya masih minim. Hal tersebut tercantum dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Sebenarnya sudah, namun karena komunitas ini baru dirintis sehingga kegiatannya belum terlalu padat. Peran yang aku jalani saat ini tidak membuatku mengeluarkan effort atau potensi yang aku miliki” (S2, PM)

Untuk mengatasi hal tersebut, PM menyesuaikan diri dengan cara memberi ide-ide edukatif dan mengetahui hasil konseling dari konselor sebaya. Baik CM, PM, dan HNF mengatakan bahwa perannya dalam komunitas mendukung pengembangan potensi yang mereka miliki. CM

mengembangkan potensinya di komunitas dengan cara belajar untuk memahami karakter setiap individu sehingga mampu memberikan respon yang tepat.

“Sangat mendukung. Di teman dengar saya bertemu dengan berbagai macam konseli dgn berbagai macam cerita kehidupan mereka. dari sana saya belajar untuk merespon cerita mereka, memberikan empati yg dapat mereka terima. karena tiap manusia itu berbeda, maka cara menyampaikan empati, merespon cerita mereka pun berbeda. Dari situlah saya mencoba belajar untuk memahami tiap individu dgn berbagai macam karakternya utk dapat memberikan reapon yang cocok dan dpt diterima bagi mereka” (S1/CM)

Bagi PM, perannya dalam komunitas mendukungnya untuk mengembangkan potensi diri, tetapi tidak terlalu signifikan. Hal ini dikarenakan PM belum berperan sebagai konselor sebaya. Menurut PM, PM menjadi konselor sebaya merupakan potensi yang juga perlu PM kembangkan.

“Iya mendukung, namun tidak terlalu besar untuk saat ini karena belum terlalu banyak bergerak. Mungkin karena aku belum berperan sebagai konselor sebaya, sehingga belum merasakan menangani permasalahan secara langsung. Sebenarnya menjadi konselor sebaya juga merupakan potensi yang perlu dikembangkan” (S2/PM)

Kemudian, menurut HNF potensi yang dapat HNF kembangkan di komunitasnya yaitu potensi untuk menjadi pendengar yang baik, menjadi *problem solver*, melatih skill dan menjadi konselor sebaya.

Selama aktif di komunitas yang diikuti, ketiga subjek mendapatkan pengalaman yang membuat subjek merasa puas dengan proses pencapaian dirinya melalui komunitas. CM merasa bahagia setelah konseli lamanya menghubunginya kembali untuk berterima kasih karena pernah membantu mengatasi masalah serta memberikan doa yang baik untuk CM. PM mendapatkan pengalaman puas di komunitasnya ketika PM mendapatkan kesempatan untuk menjadi pemandu dalam *Live Instagram*, PM juga merasa puas karena dapat bertemu dengan teman-teman yang dapat berbagai pengetahuan mengenai kesehatan mental. Kemudian, HNF mendapatkan pengalaman merasa puas dalam komunitas yang diikuti ketika konselinya merasa terbantu dan konseli tersebut mampu menjadi individu yang lebih baik.

3. Kebutuhan Pemenuhan Diri

Dalam menjalani perannya masing-masing di sebuah komunitas, ketiga subjek mampu menunjukkan keberadaannya dirinya sebagai bagian dari komunitas yang diikuti. Komunitas yang diikuti subjek memberikan berbagai kesempatan untuk membantu subjek menunjukkan keberadaan dirinya. CM dan HNF merasa mampu menunjukkan dirinya melalui proses konseling yang mereka berikan. HNF dan PM mampu menunjukkan keberadaan dirinya karena memiliki kesempatan sebagai pembicara dalam kegiatan komunitas.

“.. dari proses konseling saya dapat lebih mengenal diri saya sendiri. Dan sampailah pada proses bahwa menjadi konselor merupakan panggilan hati diri saya. Dari situ saya merasa bangga bahwa inilah pilihan saya, menjadi konselor...” (S1/CM)

“dengan memberikan kesempatan pada program yg ada seperti sharing melalui live instagram, podcast kesehatan mental dan curhat melalui sebuah grup bernama we want to hear you” (S3/HNF)

Kemudian, PM merasa dengan adanya kesempatan untuk menunjukkan diri ini, PM dapat membangun *personal branding* dirinya.

“Sampai hari ini, bergabung dengan Teman Dengar cukup membuat aku puas untuk menunjukkan diri, sederhana aku bisa ngobrol tentang mental health issues melalui live instagram. Hal ini cukup membuatku dapat menunjukkan diri dan mempunyai personal branding” (S2/PM)

Ketiga subjek menyampaikan bahwa komunitas yang diikuti memberikan subjek kesempatan untuk memenuhi kebutuhan dalam mengembangkan kemampuan diri. Kemudian, anggota lain dalam komunitas juga turut serta membantu ketiga subjek dalam memenuhi kebutuhan berkembang.

“Komunitas ini cukup memberi ruang untuk memenuhi diri dan peran orang-orang dalam komunitas juga sangat membantu” (S2/PM)

“Komunitas saya memberikan kesempatan untuk memenuhi diri dan orang-orang yang membantu yaitu founder komunitas, koordinator divisi, teman teman satu divisi” (S3/HNF)

Dalam proses pemenuhan diri melalui komunitas, ketiga subjek mengusahakan untuk meluangkan waktunya agar mampu menjalani perannya dalam komunitas yang diikuti. CM sebagai konselor sebaya dalam komunitas Teman Dengar menyisihkan waktunya 3 kali dalam seminggu untuk memberikan layanan konseling. PM sebagai manajer divisi konseling dalam komunitas Teman Dengar menyisihkan waktunya 1 kali dalam 2 minggu untuk melakukan pertemuan internal dengan anggota komunitas lainnya. Sedangkan, HNF meluangkan waktu sebisa mungkin untuk memanfaatkan kesempatan yang diberikan komunitasnya.

“Meluangkan waktu yang ada untuk komunitas, mengambil kesempatan yang ditawarkan kepada saya, melakukan yang terbaik sesuai dengan kemampuan kita, berperan aktif di dalam nya baik ketika ada program kerja atau ketika rapat pengurus” (S3/HNF)

Kemudian, ketiga subjek juga menyatakan bahwa mereka merasa dihargai dengan menjalani perannya di komunitas yang diikuti saat ini.

4. Kebutuhan Dorongan

Setelah aktif dalam komunitas yang diikuti, ketiga subjek merasakan adanya perbedaan dalam diri mereka. Namun, PM belum merasakan perubahan yang signifikan selama menjadi anggota komunitas Teman Dengar. Perubahan yang dapat dirasakan oleh PM yaitu peningkatan kemampuan mengelola waktu dan memiliki pandangan yang terbuka mengenai isu kesehatan mental.

“Sebenarnya saya belum merasakan perubahan yang signifikan setelah bergabung dalam komunitas ini, tapi mungkin saya jadi lebih mampu mengelola waktu dan pandangan saya lebih terbuka tentang isu-isu kesehatan mental” (S2/PM)

CM dan HNF yang sama-sama berperan sebagai konselor sebaya dalam komunitas merasakan perubahan setelah beberapa kali memberikan layanan konseling. Kerap memberikan layanan konseling menjadikan CM pribadi yang lebih bersyukur dan memiliki pandangan yang terbuka. HNF menjadi lebih mampu memahami cerita orang lain dan mengetahui pemberian layanan konseling yang tepat.

“Lebih bersyukur dan mensyukuri banyak hal, memandang setiap kejadian dari banyak sisi ngga langsung menghakimi. Dan lebih memahami diri sendiri” (S1/CM)

“Kemampuan memahami cerita orang lain, problem solving, mengetahui bagaimana menjadi peer counselor yg tepat dan adanya kepuasan tersendiri ketika orang lain metasa terbantu” (S3/HNF)

Perbedaan lainnya yang dirasakan oleh ketiga subjek yaitu mereka menemukan tujuan hidup baru setelah bergabung dalam komunitas yang diikuti. PM dan HNF telah menetapkan secara spesifik bahwa rencana mereka dalam jangka panjang yaitu dalam bidang peningkatan kesehatan mental.

Untuk membangun kesadaran kesehatan mental, PM memiliki cita-cita untuk dapat menjadi pembicara atau akademisi. Sedangkan HNF semakin yakin di masa depan ia akan menjadi seorang konselor. Tujuan baru yang di rencanakan oleh CM yaitu ingin belajar lebih dalam mengenai bimbingan dan konseling agar bisa bermanfaat dengan lebih baik untuk menolong orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian, ditemui bahwa adanya keterkaitan antara visi/misi komunitas dengan cita-cita ketiga subjek di masa depan. CM mengatakan bahwa CM ingin menjadi manusia yang bermanfaat untuk orang lain, kemudian visi/misi komunitas yang CM ikuti yaitu memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan pelayanan konseling gratis. Sehingga dengan mengikuti komunitas tersebut, CM dapat mewujudkan cita-citanya yaitu bermanfaat untuk orang lain. Sedangkan PM memiliki cita-cita ingin menjadi konselor sebaya dan komunitas yang diikuti PM bergerak di bidang kesehatan mental.

“Ada, saya ingin menjadi manusia yg bermanfaat bagi orang lain, dan visi misi teman dengar utk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan pelayanan konseling gratis menurut saya menjadi cara untuk menjadi bermanfaat untuk orang lain” (S1/CM)

“Ada dan cukup berkaitan” (S2/PM)

“Ada, karena visi misi komunitas yang bergerak di kesehatan mental sesuai dengan cita-cita saya untuk menjadi peer counselor” (S3/HNF)

Dalam menjalankan perannya dalam komunitas, ketiga subjek memotivasi diri dengan mengingat kembali tujuan awal mengikuti komunitas. Subjek 1, CM, mengingat kembali tujuan hidup manusia yaitu menyiapkan bekal untuk kehidupan selanjutnya. PM memotivasi diri dalam menjalankan perannya di komunitas dengan cara mengingat kembali tujuan kehidupannya di masa depan, yaitu membangun karir yang berkaitan dengan kesehatan mental. Selanjutnya, HNF memotivasi diri dengan melihat kembali niat awal bergabung dalam komunitas saat ini.

“Dengan menyadari bahwa hidup itu sementara, di hidup ini kita gunakan utk bekal kehidupan selanjutnya. Dengan begitu saya berupaya utk memanfaatkan sisa umur saya sebaik mungkin” (S1/CM)

“Saya berupaya untuk mengingat lagi tujuan-tujuan saya kedepan, karena ketika saya ingin membangun karir yang berkaitan dengan kesehatan mental tentu saya harus menjalani hal-hal yang membawa saya menuju itu” (S2/PM)

“Melihat kembali niat awal ketika menjalani peran tersebut, mengingat bagaimana prosesnya” (S3/HNF)

Peran yang subjek jalani dalam komunitas bermanfaat untuk masa depan subjek. CM dan HNF yang berperan sebagai konselor sebaya beranggapan bahwa peran yang dijalani saat ini melatih keterampilan dan mempersiapkan karir di bidang konseling. Kemudian, CM merasa peran yang dijalannya dalam komunitas membantunya mengembangkan pengetahuan dan memperluas relasi yang memiliki ketertarikan di bidang yang sama.

“Iya. Bermanfaat untuk melatih diri saya menjadi seorang konselor yang baik dengan jam terbang pelayanan konseling online di teman dengar” (S1/CM)

“Menurut saya bermanfaat, meskipun komunitas ini masih rintisan tapi saya hadir dari awal komunitas ini dibentuk. Manfaatnya sederhana saya jadi lebih mampu mengembangkan pandangan saya, saya juga dapat lebih mengenal orang-orang yang juga memiliki ketertarikan yang sama” (S2/PM)

“Iya bermanfaat, soft skill yang dilatih berkaitan dan berguna untuk profesi yang akan saya tekuni di masa depan” (S3/HNF)

Pembahasan

Bagian Pembahasan hasil penelitian berikut ini berdasarkan aspek-aspek aktualisasi diri yang dikemukakan oleh Robbins dan Coulter (2009) yaitu kebutuhan pertumbuhan, pencapaian potensi, pemenuhan diri, dan kebutuhan dorongan.

a. Kebutuhan Pertumbuhan (*Growth Need*)

Kebutuhan pertumbuhan diartikan seberapa baik seorang individu berupaya untuk mengetahui dan memahami kebutuhan dalam dirinya untuk terus bertumbuh sesuai dengan potensi yang dimiliki. Kebutuhan pertumbuhan ditandai dengan adanya keinginan dalam diri individu untuk tumbuh mengoptimalkan kekuatan dan potensi yang dimiliki. Menurut (Cervone & Pervin, 2011) kebutuhan aktualisasi menjadikan individu yang awalnya sederhana tumbuh menjadi suatu yang lebih kompleks, tahap ketergantungan berubah menjadi kemandirian, serta perubahan dari sesuatu yang tetap dan kaku menjadi kebebasan dalam berekspresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ketiga subjek mampu memahami kekuatan atau kelebihan yang ada dalam diri mereka, subjek penelitian juga telah memahami bagaimana mengoptimalkan kekuatan yang mereka miliki sehingga mereka dapat bertumbuh dengan baik. Memahami kelebihan diri menjadi salah satu tanda seseorang telah mengenali siapa dirinya. Pada dasarnya, aktualisasi diri merupakan proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan bakat, sifat-sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik (Patiaran, 2013). Salah satu contohnya yaitu subjek PM memahami bahwa ia memiliki kelebihan berupa keberanian dalam menyuarakan pikiran, mencoba hal baru dan mengambil keputusan. Kemudian Untuk mengoptimalkan kekuatannya, PM menjadikan komunitas yang diikuti untuk menjadi wadah dalam menyarakan ide-ide yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Menurut Maslow (1994) dalam pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri lebih bermotivasi pada pertumbuhan bukan kekurangan. Ketiga subjek penelitian juga sepakat bahwa sangat penting bagi seorang manusia untuk terus bertumbuh dan berkembang selama hidupnya. Kesadaran akan pentingnya memenuhi kebutuhan untuk bertumbuh ini menjadi dasar subjek melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu mereka mengoptimalkan kekuatan dalam dirinya. Subjek 1, CM, memaknai kebutuhan untuk bertumbuh sebagai bagian dari hidup. PM memaknai bertumbuh sebagai langkah untuk mengaktualisasikan diri dan sebuah proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sedangkan subjek 3, HNF, memaknai proses bertumbuh dan berkembang akan berlangsung sepanjang hayat. Setiap manusia memiliki potensi masing-masing. Potensi yang mereka miliki akan berkembang sesuai dengan kemampuan dan keinginan mereka untuk mengembangkannya, seperti mengikuti sebuah organisasi atau komunitas yang membuat potensi dan aktualisasi diri tercapai secara maksimal.

Aktif berperan dalam komunitas menjadi salah satu bentuk proses untuk tumbuh dan berkembang bagi ketiga subjek. Dengan mengikuti komunitas, seseorang akan mendapatkan kesempatan untuk berkembang sesuai dengan kemampuan dan keinginan mereka untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. CM dan HNF mengungkapkan bahwa komunitas yang mereka ikuti memfasilitasi mereka untuk bertumbuh melalui pemberian layanan konseling. Sedangkan PM merasakan komunitas memfasilitasinya untuk tumbuh melalui adanya kesempatan untuk menyuarakan dan menyalurkan ide-ide yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Poduska (2002) dalam bukunya yang berjudul empat teori kepribadian menjelaskan bahwa kebutuhan akan aktualisasi diri ditandai dengan adanya keinginan dalam diri individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi-potensi yang dimilikinya, atau keinginan dari individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimilikinya. Selaras dengan pendapat Poduska, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memenuhi kebutuhan pertumbuhan dengan cara menyempurnakan diri sesuai dengan keinginan dan potensi

dalam dirinya. Ketiga subjek memilih untuk menyempurnakan pertumbuhan dirinya dengan cara menjalani peran aktif dalam komunitas kesehatan mental.

b. Kebutuhan Pencapaian Potensi (*Achieving One's Potential*)

Dimensi kebutuhan pencapaian potensi dalam aktualisasi diri dapat diartikan sebagai kebutuhan individu untuk berupaya mengembangkan potensi, kemampuan, serta bakat yang ada dalam dirinya secara optimal. Pada penelitian ini ditemukan bahwa kebutuhan pencapaian potensi pada subjek dilatarbelakangi oleh pemahaman mengenai minat dan kekuatan yang ada dalam diri subjek. Ketiga subjek memiliki minat yang sama dalam bidang konseling dan kesehatan mental, untuk menyalurkan minat tersebut ketiganya bergabung dalam komunitas yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental. Fanani (2003) menjelaskan bahwa pengembangan potensi diri merupakan proses pengembangan potensi yang ada dalam diri individu, peningkatan potensi berfikir dan berprakarsa serta peningkatan kemampuan intelektual yang diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas. Selaras dengan pendapat Fanani diatas, ketiga subjek mengungkapkan bahwa mereka mampu mengembangkan potensi dan kekuatan dalam dirinya ketika menjalankan peran dalam komunitas kesehatan mental.

Dua dari tiga subjek, yaitu CM dan HNF mengungkapkan bahwa peran dalam komunitas yang dijalani saat ini sangat sesuai dengan potensi yang ada dalam dirinya dan komunitas tersebut mampu mendukung CM dan HNF untuk mengembangkan potensi diri. CM sebagai individu yang memiliki kekuatan sebagai pendengar yang baik, mampu menyalurkan empati dan penyabar. CM mampu mengembangkan kekuatan-kekuatan tersebut ketika menjadi konselor sebaya dalam komunitas yang diikuti. CM mengembangkan potensinya di komunitas dengan cara belajar untuk memahami karakter setiap individu, memberikan empati serta respon yang tepat ketika melakukan konseling. HNF mengungkapkan bahwa peran yang ia jalani dalam komunitas mendukungnya dalam mengembangkan potensi untuk menjadi pendengar yang baik, menjadi problem solver, dan melatih kemampuan sebagai konselor sebaya. Sedangkan subjek 2, PM, mengungkapkan bahwa komunitas yang saat ini diikuti tidak membantunya mengeluarkan secara maksimal potensi yang ia miliki. PM juga menjelaskan bahwa perannya dalam komunitas tidak maksimal mendukungnya untuk mengembangkan potensi diri karena saat ini ia belum berperan sebagai konselor sebaya. Menurut Sudirman (2003) minat individu terhadap suatu hal dapat lebih optimal apabila hal tersebut sesuai sasaran dan berkaitan dengan keinginan dan kebutuhan individu tersebut. Dalam hal ini, PM kurang mampu mengembangkan potensinya dalam komunitas karena keinginan PM sebagai konselor sebaya belum sesuai dengan perannya di komunitas. Namun, PM mengungkapkan bahwa PM mampu menyesuaikan diri untuk mengembangkan potensinya dengan cara memberikan ide-ide edukatif mengenai kesehatan mental dan mengetahui hasil konseling dari teman-teman yang konselor sebaya lainnya dalam komunitas.

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek mengungkapkan bahwa mereka memiliki pengalaman merasa puas dalam proses pencapaian diri pada saat menjalankan perannya dalam komunitas kesehatan mental yang diikuti. Pada dasarnya, apabila seseorang mampu mencapai kebutuhan aktualisasi diri maka individu tersebut telah menciptakan kepuasan tersendiri. Kebutuhan akan kepuasan diri berupa kebutuhan untuk mewujudkan diri mengenai nilai dan kepuasan yang di dapat dari melakukan suatu aktivitas (Manik, 2017). Selaras dengan pendapat Manik diatas, kepuasan yang dirasakan oleh ketiga subjek tercipta karena subjek telah berupaya mencapai kebutuhan aktualisasi diri melalui peran yang dijalani dalam komunitas kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menyampaikan bahwa subjek telah memilih mengikuti komunitas yang sesuai dengan minatnya, yaitu mengenai kesehatan mental. Kedua subjek mampu mengembangkan bakat dan potensinya melalui tugas yang didapat dalam komunitas. Namun, terdapat satu subjek yang masih merasa kurang maksimal dalam mengembangkan kemampuannya karena peran yang dijalani dalam komunitas belum sesuai dengan potensinya. Di

sisi lain, ketiga subjek sepakat bahwa subjek merasakan puas dengan pengalaman yang didapat ketika mengembangkan potensi diri melalui komunitas yang diikuti.

c. Kebutuhan Pemenuhan Diri (*Self Fulfillment*)

Kebutuhan pemenuhan diri dapat diartikan sebagai kebutuhan individu untuk memenuhi keberadaan diri dengan cara memaksimalkan kemampuan serta potensi yang ada dalam dirinya. Santrock (2007) menjelaskan bahwa individu merasakan harga diri yang tertinggi ketika individu tersebut mampu menunjukkan diri secara kompeten dalam bidang yang penting bagi dirinya. Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian sepakat bahwa komunitas membantunya menunjukkan keberadaan diri subjek kepada lingkungan sekitar dan juga masyarakat luas. CM mengungkapkan bahwa dengan memberikan layanan konseling ia mendapatkan pengalaman berinteraksi dengan beragam latar belakang masalah konseli yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Yang kemudian, CM menyadari bahwa menjadi konselor merupakan pilihan yang membanggakan. Selanjutnya, PM mengungkapkan bahwa PM merasa puas dalam menunjukkan diri ketika berada dalam komunitas. HNF sebagai konselor sebaya mengungkapkan ia mampu menunjukkan diri melalui kesempatan ketika menjadi pembicara dalam live session Instagram dan podcast mengenai kesehatan mental yang diadakan oleh komunitasnya.

Subjek penelitian bukan hanya semata-mata tampil dan menunjukkan keberadaan diri kepada masyarakat luas. Namun, subjek penelitian menunjukkan keberadaan diri dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki masing-masing subjek melalui peran yang dijalani dalam komunitas. Utari (2020) menjelaskan bahwa menjadi diri sendiri bermakna individu mampu menunjukkan perannya dalam masyarakat dan menjadikan keberadaan dirinya memiliki makna bagi lingkungan sekitarnya, dan individu diakui oleh lingkungan sekitarnya. Selaras dengan pendapat Utari diatas, orang-orang di sekitar subjek mengakui keberadaan subjek yang memiliki makna untuk lingkungan sekitar. Orang-orang terdekat CM memandang CM sebagai individu yang positif karena menjalani program-program kesehatan mental. Meskipun PM merasa belum banyak berperan dalam komunitas yang diikuti, namun orang-orang sekitar PM memandang PM sangat berperan dalam pengembangan komunitas kesehatan mental yang diikuti. Selanjutnya, HNF dipandang sebagai teman yang baik untuk diajak curhat, pendengar dan pemberi solusi yang baik. Dalam menjalani perannya masing-masing, ketiga subjek penelitian merasa dihargai oleh orang-orang disekitarnya. Selaras dengan pendapat Santrock (2007) yang menjelaskan bahwa dukungan emosional dan persetujuan sosial berupa konfirmasi dari individu lain dapat menjadi pengaruh yang kuat terhadap harga diri individu.

Di sisi lain, Maslow (1994) dalam bukunya yang berjudul *Motivation and Personality* menjelaskan bahwa dalam diri setiap individu terpendam suatu potensi yang belum seluruhnya dikembangkan. Pada umumnya, setiap individu memiliki keinginan agar potensi yang dimiliki dapat dikembangkan secara sistematis, sehingga menjadi kemampuan efektif. Dalam hal ini, subjek penelitian telah mengetahui potensi dalam dirinya dan mampu mengembangkannya menjadi suatu kemampuan yang telah diakui bermakna oleh lingkungan sekitar subjek. Subjek penelitian juga mengungkapkan bahwa pengakuan dari lingkungan sekitar mengenai kemampuannya cukup berpengaruh dalam meningkatkan harga diri subjek.

d. Kebutuhan Dorongan

Dimensi kebutuhan dorongan diartikan sebagai dorongan dalam diri individu untuk mempertahankan keberadaan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Kebutuhan dorongan dapat diwujudkan dengan adanya motivasi yang kuat dalam diri individu. Selaras dengan pendapat Robbins (2001) yang menyatakan bahwa motivasi diri dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk memberikan upaya yang optimal ke arah tujuan dirinya dan mampu menyesuaikan upaya tersebut untuk memenuhi suatu kebutuhan individual. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berusaha untuk memenuhi kebutuhan dorongannya perlu memiliki motivasi diri yang kuat untuk mengembangkan potensinya agar mampu menunjukkan keberadaan dirinya. Hasil penelitian pada

subjek PM menunjukkan bahwa PM memiliki tujuan jangka panjang yaitu menjalani karir yang berkaitan dengan kesehatan mental. Maka dari itu, melalui komunitas kesehatan mental PM memiliki motivasi yang kuat dalam menjalani aktivitas komunitas yang dapat membawanya ke arah tujuan yang telah PM tetapkan.

Victor Vroom dalam teori harapan juga mengungkapkan bahwa tingginya keinginan untuk melakukan tindakan tergantung bagaimana kekuatan dari suatu harapan bahwa tindakan tersebut akan diikuti dengan hasil tertentu (dalam Mendari, 2010). Begitu juga dengan tindakan individu dalam bergabung dan berperan dalam komunitas. Di balik keputusan individu bergabung dalam suatu komunitas, sebenarnya individu telah memiliki harapan yang kuat bahwa tindakannya bergabung dalam komunitas akan menghasilkan suatu hal yang berguna bagi dirinya. Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian memiliki harapan-harapan yang kuat dengan bergabung pada komunitas kesehatan mental. CM menyadari bahwa dengan menjadi konselor di komunitas kesehatan mental CM dapat melatih keterampilan konseling, sehingga di kemudian hari CM mampu menjadi konselor profesional yang kaya akan pengalaman pemberian layanan konseling. Visi misi komunitas yang diikuti HNF berkaitan dengan cita-cita HNF untuk menjadi konselor. Oleh karenanya, HNF memiliki harapan dapat melatih keterampilan dirinya melalui komunitas kesehatan mental yang diikuti, bagi HNF hal ini akan berguna untuk mempersiapkan karir yang akan HNF tekuni di masa depan.

Berdasarkan penjelasan diatas, kebutuhan dorongan untuk mengaktualisasi diri ditandai dengan adanya motivasi yang positif serta memiliki harapan bahwa suatu tindakan dapat menghasilkan sesuatu yang berguna bagi individu. Adanya motivasi yang positif dapat mendorong individu untuk mencapai kebutuhan aktualisasi dirinya, dengan begitu individu dapat mengaktualisasi diri dengan baik (Pranungsari, 2016). Selanjutnya, teori harapan menekankan mengenai hadiah atau imbalan yang ditawarkan organisasi sejalan dengan apa yang diinginkan individu (Robbins dan Coulter, 2010). Selaras dengan hal tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengikuti komunitas kesehatan mental dilatarbelakangi oleh motivasi dan harapan tertentu, seperti kegiatan di komunitas yang diikuti berkesinambungan dengan hal yang ingin subjek capai di masa depan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan informasi terkait gambaran aktualisasi diri mahasiswa bimbingan dan konseling yang tergabung dalam komunitas kesehatan mental. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ketiga subjek penelitian telah memahami potensi yang ada dalam dirinya dan berusaha memenuhi kebutuhan pertumbuhannya dengan cara menjalani peran tertentu di komunitas sesuai dengan potensi yang dimiliki. Ketiga subjek merasakan kepuasan tersendiri dalam proses pengembangan potensi di komunitas. Selain itu, dengan adanya dampak positif yang subjek berikan kepada lingkungan sekitar menjadikan keberadaan diri subjek diakui bermakna oleh lingkungan sekitar. Penelitian ini juga menemukan bahwa adanya dorongan yang membantu subjek megaktualisasikan potensinya dalam komunitas, yaitu motivasi diri yang positif dan harapan akan ada hasil yang berguna jika subjek berperan dalam komunitas kesehatan mental.

REFERENCES/DAFTAR PUSTAKA

- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2011). *Personality: theory and research*. John Wiley & Sons.
- Fanani, A. C. (2003). Studi tentang Metode Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam Upaya Pengembangan Diri di Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya Periode 2000- 2002 (skripsi, fakultas tarbiyah UIN Sunan Ampel Surabaya), 31
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Indrayani, Y. A. & Wahyudi, T. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Pusat Informasi KEMENKES RI
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving Mental Health Literacy As A Strategy To Facilitate Early Intervention For Mental Disorders. *Medical Journal of Australia*, 187, 26–30. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Maslow, A. H. (1994). *Motivasi dan Kepribadian jilid I: Teori Motivasi dengan pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia terjemahan dari judul asli Motivation and Personality*. Diindonesiakan Nurul Imam. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo
- Mendari, A. S. (2010). Aplikasi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 34(01), 82-91.
- Moloeng, J. Lexy. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Poduska, B. (2002). *Empat teori kepribadian*. Jakarta: Restu Agung.
- Pranungsari, D., Tentama, F., & Tarnoto, N. (2016). Achievement motivation training (AMT) sebagai upaya mencegah kenakalan remaja. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat. Yogyakarta. ISBN 978-602-229-683-6.
- Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2018). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional Serta Tantangan Aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 45-52. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.56>
- Robbinss S. P., (2001) *Organizational Behavior (Terjemahan) Jilid 1, Edisi Kedelapan*, PT.Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.
- Robbins, Stephen P. dan Coulter, Mary. 2010. *Manajemen Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rohman. (2015). Perbedaan aktualisasi diri mahasiswa ditinjau dari kategori Aktifs dan Non-aktifis (Prosiding Seminar Psikologi dan Kemanusiaan). Malang
- Salma. (2019). *Dinamika Keluarga dan Komunitas dalam Menyambut Society 5.0*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja (Jilid 2 Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21. <https://doi:10.20473/jpkm.v2i12017>
- Sudirman, A. S. (2003). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Utari, R. (2020). Di Rumah Saja dan Eksistensi Diri. *Jurnal RASI*, 2(2), 59-67.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagadhdhita*, 1(1), 1-4