

The Concept of "Me and My Friends": A Strategy for Building Healthy Friendships for the Mental Health of Students of SD Inpres Oesapa

Konsep "Aku dan Temanku": Strategi Membangun Persahabatan Sehat untuk Kesehatan Jiwa Siswa SD Inpres Oesapa

Sabinus B Kedang^{*1} Antonia Helena Hamu², Roswita Victoria Rambu Roku³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang

*Email Koresponding: kedang_1004@yahoo.co.id

ABSTRACT

Mental health in elementary school children is an important aspect of their psychosocial development. However, many elementary schools in Indonesia do not yet have a systematic program to foster healthy friendship building skills. Research shows that children who have close friends are less likely to experience social anxiety and show higher levels of psychological well-being. Community service entitled "Me and My Friends: Strategies for Building Healthy Friendships for Mental Health of Students of SD Inpres Oesapa" aims to educate grade VI students of SD Inpres Oesapa in building healthy friendships. The methods used in this program include identifying needs through initial screening using SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire), education and training in social skills through interactive games, group discussions, and social situation simulations, as well as post-activity evaluation and reflection. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the values of healthy friendship, positive communication, listening skills, and empathy for peers. The participatory and fun approach proved effective in shaping students' awareness of the importance of healthy friendships. This activity also provided valuable experience for nursing students in applying psychiatric nursing theory in real contexts, in accordance with the principles of transformative education in the Nursing profession curriculum. By actively involving students in the learning process, this program succeeded in creating an inclusive school atmosphere and supporting students' mental health. It is hoped that this program can be a model that can be replicated in other schools to create a mentally and socially healthy young generation.

Keywords: Mental health, Healthy friendship, Social skills

ABSTRAK

Kesehatan jiwa pada anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial mereka. Namun, banyak sekolah dasar di Indonesia yang belum memiliki program sistematis untuk membina keterampilan membangun persahabatan yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki teman dekat lebih jarang mengalami kecemasan sosial dan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pengabdian masyarakat dengan judul "Aku dan Temanku: Strategi Membangun Persahabatan Sehat untuk Kesehatan Jiwa Siswa SD Inpres Oesapa" bertujuan untuk mengedukasi siswa kelas VI SD Inpres Oesapa dalam membangun persahabatan yang sehat. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi identifikasi kebutuhan melalui screening awal menggunakan SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire), edukasi dan pelatihan keterampilan sosial melalui permainan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi situasi sosial, serta evaluasi dan refleksi pasca-kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai persahabatan sehat, komunikasi positif, kemampuan mendengarkan, dan empati terhadap teman sebaya. Pendekatan partisipatif dan menyenangkan terbukti efektif dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pentingnya pertemanan yang sehat. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan teori keperawatan jiwa dalam konteks nyata, sesuai dengan prinsip pendidikan transformatif dalam kurikulum profesi Ners. Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, program ini berhasil menciptakan suasana sekolah yang inklusif dan mendukung kesehatan jiwa siswa. Diharapkan program ini dapat menjadi model yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain untuk menciptakan generasi muda yang sehat jiwa dan sosial.

Kata Kunci: Kesehatan jiwa, Persahabatan sehat, Keterampilan sosial

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting yang harus dijaga sedini mungkin, mengingat masa ini adalah periode krusial dalam pembentukan karakter sosial dan emosional anak. Dalam konteks ini, hubungan pertemanan atau persahabatan memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis dan kemampuan sosial siswa. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki teman dekat lebih jarang mengalami kecemasan sosial, serta menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Rodriguez et al., 2021). Sayangnya, dalam praktiknya masih banyak sekolah dasar di Indonesia yang belum memiliki program sistematis untuk membina dan menumbuhkan keterampilan membangun persahabatan yang sehat. Situasi ini mendorong perlunya inisiatif strategis melalui program pengabdian masyarakat untuk mengisi kekosongan tersebut.

Peningkatan penggunaan media sosial, perubahan pola interaksi sosial, serta tantangan perkembangan psikososial di usia dini semakin menambah kompleksitas masalah kesehatan jiwa anak. Tekanan dari lingkungan sekitar seperti ekspektasi akademik, dinamika hubungan sebaya, serta potensi perundungan (bullying) menjadikan anak-anak rentan terhadap gangguan emosi dan sosial. Menurut Bayer et al. (2018), persahabatan yang kuat dan keterampilan sosial yang sehat terbukti menjadi pelindung utama terhadap risiko gangguan mental dan perundungan. Oleh karena itu, penguatan kapasitas siswa dalam membangun relasi positif menjadi urgensi yang tidak dapat diabaikan. Upaya ini harus dirancang secara komprehensif dan berbasis ilmiah.

Program pengabdian masyarakat yang bertajuk “Aku dan Temanku” merupakan respons atas kondisi ini, dengan target utama adalah siswa kelas VI SD Inpres Oesapa yang menunjukkan kebutuhan nyata terhadap edukasi strategi membangun persahabatan sehat. Berdasarkan hasil screening, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterbatasan dalam keterampilan komunikasi, empati, dan resolusi konflik. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Silva et al., (2018) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan sosial efektif menurunkan angka perundungan dan meningkatkan hubungan antarsiswa. Oleh karena itu, kegiatan edukatif yang mengintegrasikan permainan interaktif, diskusi, dan refleksi bersama menjadi pendekatan yang strategis.

Data dari berbagai studi juga menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif terhadap kesehatan mental harus dimulai sejak jenjang pendidikan dasar. (McGoey et al., 2023) menekankan pentingnya pelatihan keterampilan sosial sejak dini untuk mencegah munculnya perilaku agresif maupun isolasi sosial. Dengan membekali anak kemampuan membangun relasi positif, mereka cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan dan lebih adaptif dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, program penguatan persahabatan tidak hanya bersifat insidental tetapi harus menjadi bagian dari strategi promotif kesehatan jiwa di sekolah. Program ini diharapkan mampu menciptakan budaya sekolah yang inklusif dan suportif.

Urgensi program ini juga dapat dilihat dari tingginya angka perundungan di lingkungan sekolah dasar. Berdasarkan studi Rubin-Vaughan et al., (2011), edukasi keterampilan sosial yang efektif dapat menurunkan intensitas perundungan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya empati dan kerja sama. Intervensi ini sekaligus membangun keterampilan komunikasi, resolusi konflik, serta peningkatan harga diri siswa. Siswa yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih mampu menyuarakan pendapat dan menyelesaikan konflik tanpa kekerasan. Inilah yang menjadi salah satu alasan utama pengabdian ini dirancang berbasis pada prinsip-prinsip pendidikan karakter dan keperawatan jiwa.

Persahabatan yang sehat juga memiliki dampak jangka panjang terhadap keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional anak. Dalam tinjauan literatur oleh (DeRosier, 2004), ditemukan bahwa siswa yang memiliki teman dekat lebih terlibat dalam aktivitas kelas, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa strategi membangun persahabatan bukan hanya sebagai instrumen sosial, tetapi juga sebagai sarana peningkatan kualitas pembelajaran. Oleh sebab itu, dosen dan mahasiswa keperawatan memiliki peran strategis dalam menyusun metode edukasi yang sesuai dengan kebutuhan psikososial anak usia sekolah dasar.

Dalam pelaksanaan program, ditemukan bahwa pendekatan partisipatif melalui permainan kelompok dan diskusi menjadi metode yang efektif dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pentingnya pertemanan yang sehat. Kegiatan ini juga membentuk perilaku prososial seperti saling membantu, mendengarkan, dan memberi dukungan emosional. Studi (da Silva et al., 2019), menunjukkan bahwa program semacam ini dapat meningkatkan penerimaan sosial di kalangan teman sebaya, khususnya pada masa transisi anak dari jenjang SD ke SMP. Keberhasilan kegiatan ini menjadi indikator awal bahwa intervensi sederhana dapat memberikan dampak signifikan terhadap atmosfer sekolah.

Pengabdian ini juga memiliki dimensi penguatan kapasitas mahasiswa keperawatan dalam menerapkan teori keperawatan jiwa dalam konteks nyata di lapangan. Interaksi langsung dengan siswa SD memberikan pengalaman berharga dalam membentuk pendekatan edukatif yang inklusif dan empatik. Hal ini menjadi bagian dari pendidikan transformatif dalam kurikulum profesi Ners. Seperti yang ditegaskan Menestrel, intervensi kesehatan mental berbasis sekolah sangat efektif jika melibatkan aktor pendidikan, keluarga, dan komunitas secara aktif dan terintegrasi. Pengalaman ini mendorong pengembangan strategi pengajaran berbasis komunitas yang lebih kuat dan aplikatif. Dengan memperhatikan berbagai tantangan dan peluang yang ada, maka program "Aku dan Temanku" di SD Inpres Oesapa menjadi model awal yang dapat direplikasi di sekolah dasar lainnya. Tujuannya adalah menciptakan budaya sekolah yang saling menghargai, bebas dari perundungan, dan mendorong pembentukan karakter positif siswa. Dengan pendekatan berbasis data dan teori ilmiah, diharapkan program ini dapat berkontribusi terhadap upaya nasional dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa di usia dini. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pemerintah untuk mendukung keberlanjutan dan pengembangan program serupa. Program ini merupakan investasi sosial jangka panjang yang berdampak luas terhadap kesehatan mental generasi mendatang.

METODE

Metode pengabdian ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa yang dapat mendukung kesehatan jiwa mereka. Dengan pendekatan yang berbasis pada teori keperawatan jiwa dan prinsip pemberdayaan komunitas, program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung, di mana setiap anak merasa diterima dan dihargai. Metodenya:

1. Identifikasi Kebutuhan Melalui Screening Awal

Kegiatan dimulai dengan melakukan SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) terhadap siswa kelas VI untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi dalam membangun persahabatan yang

sehat. Hasil screening menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai masalah hubungan teman sebaya (*peer*). Temuan ini menjadi dasar untuk merancang intervensi yang tepat sasaran.

2. Edukasi dan Pelatihan Keterampilan Sosial

Tim dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang memberikan edukasi mengenai pentingnya persahabatan sehat melalui: permainan Interaktif: Kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan komunikasi, kerjasama, dan saling menghargai antar siswa; Diskusi Kelompok: Siswa diajak berdiskusi mengenai nilai-nilai persahabatan, empati, dan cara mengatasi konflik secara positif; Simulasi Situasi Sosial: Melalui role-playing, siswa diajarkan cara menghadapi situasi sosial yang mungkin menantang.

3. Evaluasi dan Refleksi

Setelah setiap sesi, dilakukan evaluasi untuk menilai pemahaman dan perubahan sikap siswa terhadap persahabatan yang sehat. Refleksi dilakukan oleh mahasiswa bersama membantu siswa untuk menyadari perkembangan diri dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Evaluasi ini juga memberikan umpan balik bagi tim pengabdian untuk menyempurnakan pendekatan yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi sosial secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai persahabatan sehat. Setelah tiga sesi kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan dalam komunikasi positif, kemampuan mendengarkan, dan empati terhadap teman sebaya. Banyak siswa yang sebelumnya menunjukkan sikap tertutup dan kurang percaya diri, mulai aktif berinteraksi dan menunjukkan kemampuan menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok. Evaluasi pasca-kegiatan melalui observasi dan refleksi menunjukkan adanya perubahan sikap pada sebagian besar siswa, termasuk peningkatan kesediaan untuk bekerja sama dalam kelompok dan menolong teman yang mengalami kesulitan sosial.



The Concept of "Me and My Friends": A Strategy for Building Healthy Friendships for the Mental Health of Students of SD Inpres Oesapa (Sabinus B Kedang et al)

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Pollak et al., (2023), yang menunjukkan bahwa program intervensi berbasis kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, harga diri, dan kualitas interaksi sosial siswa. Program yang melibatkan interaksi sosial langsung, seperti diskusi dan role-playing, memungkinkan siswa untuk mempraktikkan keterampilan secara nyata dalam lingkungan yang mendukung. Hal ini sangat penting bagi anak-anak usia sekolah dasar, yang tengah membentuk identitas sosial dan emosionalnya. Selain itu, pendekatan yang digunakan juga relevan dengan temuan dari Manchanda et al., (2023), yang dalam tinjauan sistematisnya menyimpulkan bahwa program yang mengintegrasikan pelatihan keterampilan sosial, diskusi tentang nilai-nilai pertemanan, dan simulasi sosial, secara signifikan memperbaiki kesejahteraan psikologis anak dan menurunkan risiko perundungan. Intervensi seperti ini juga mendorong terbentuknya identitas kelompok yang inklusif dan kolaboratif, yang penting untuk membentuk iklim sekolah yang aman secara emosional.



Berdasarkan refleksi mahasiswa dan guru, ditemukan bahwa pendekatan dengan melibatkan peran aktif siswa dalam simulasi sosial mempercepat internalisasi nilai-nilai persahabatan. Penelitian oleh Johnson et al., (2021) mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa pelatihan sosial berbasis virtual maupun langsung melalui role-playing mampu meningkatkan keterampilan komunikasi dan keberanian sosial, khususnya pada anak-anak yang sebelumnya menunjukkan gejala kecemasan sosial. Namun, tidak semua siswa merespons secara seragam terhadap metode yang digunakan. Beberapa siswa memerlukan waktu lebih lama untuk menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan. Hal ini sesuai dengan tinjauan Masia-Warner et al., (2005), yang menyatakan bahwa efektivitas intervensi berbasis sekolah sangat bergantung pada karakteristik individual siswa, seperti tingkat kecemasan sosial, keterampilan awal, dan pengalaman pertemanan sebelumnya.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa strategi edukatif yang bersifat partisipatif dan menyenangkan, seperti yang dilakukan dalam program “Aku dan Temanku,” dapat menjadi model efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kesehatan jiwa siswa SD. Intervensi semacam ini juga mendorong pembentukan karakter positif, memperkuat kelekatan sosial, dan menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif. Studi oleh Hull & Hull, (2025) menekankan bahwa koneksi sosial yang bermakna sejak dini merupakan fondasi penting untuk pengembangan emosional jangka panjang anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat dengan judul "Aku dan Temanku: Strategi Membangun Persahabatan Sehat untuk Kesehatan Jiwa Siswa SD Inpres Oesapa" telah menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kesehatan jiwa siswa kelas VI. Melalui pendekatan partisipatif yang menggabungkan permainan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi sosial, siswa menunjukkan peningkatan dalam komunikasi positif, empati, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan teori keperawatan jiwa dalam konteks nyata, sesuai dengan prinsip pendidikan transformatif dalam kurikulum profesi Ners. Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, program ini berhasil menciptakan suasana sekolah yang inklusif dan mendukung kesehatan jiwa siswa.

2. Saran

Pelatihan untuk Guru dan Orang Tua: Penting untuk melibatkan guru dan orang tua dalam pelatihan keterampilan sosial agar dukungan terhadap siswa lebih holistik. Dan juga Evaluasi dan Pengembangan Program: Melakukan evaluasi rutin dan pengembangan materi agar program tetap relevan dengan kebutuhan siswa dan perkembangan zaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Program Kemitraan Masyarakat ini dapat terwujud berkat adanya bantuan, kerjasama dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu tim pelaksana seyogyanya menyampaikan ucapan terima kasih tak terhingga kepada (1) Irfan, SKM.,M.Kes., yang telah mengalokasikan dana pengabmas dan memberi kesempatan kepada tim untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat; (2) Kepala Puskesmas yang telah memberi izin dan kesempatan kepada tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan;(4) Tim pelaksana yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah menunjukkan kerjasamanya yang sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayer, J. K., Mundy, L., Stokes, I., Hearps, S., Allen, N., & Patton, G. (2018). Bullying, mental health and friendship in Australian primary school children. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 334–340. <https://doi.org/10.1111/CAMH.12261>
- da Silva, J. L., Komatsu, A. V., Zequinão, M. A., Pereira, B. O., Wang, G., & Silva, M. A. I. (2019). Bullying, social skills, peer acceptance, and friendship among students in school transition. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, e180060. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936E180060>
- DeRosier, M. E. (2004). Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 196–201. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_18;WGROU:STRING:PUBLICATION
- Hull, K. M., & Hull, K. M. (2025). *Lasting Impact of Friendship : A Group Manual for Meaningful Connections in Adolescence*.
- Johnson, M. T., Troy, A. H., Tate, K. M., Allen, T. T., Tate, A. M., & Chapman, S. B. (2021). Improving *The Concept of "Me and My Friends": A Strategy for Building Healthy Friendships for the Mental Health of Students of SD Inpres Oesapa (Sabinus B Kedang et al)*

- Classroom Communication: The Effects of Virtual Social Training on Communication and Assertion Skills in Middle School Students. *Frontiers in Education*, 6, 678640. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2021.678640/BIBTEX>
- Manchanda, T., Stein, A., & Fazel, M. (2023). Investigating the Role of Friendship Interventions on the Mental Health Outcomes of Adolescents: A Scoping Review of Range and a Systematic Review of Effectiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20032160>,
- Masia-Warner, C., Klein, R. G., Dent, H. C., Fisher, P. H., Alvir, J., Albano, A. M., & Guardino, M. (2005). School-based intervention for adolescents with social anxiety disorder: Results of a controlled study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(6), 707–722. <https://doi.org/10.1007/S10802-005-7649-Z>,
- McGoey, K. M., Aberson, A., Green, B., & Bandi Stewart, S. (2023). Building Foundations for Friendship: Preventing Bullying Behavior in Preschool. *Perspectives on Early Childhood Psychology and Education*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.58948/2834-8257.1038>
- Pollak, I., Mitic, M., Birchwood, J., Dörfler, S., Krammer, I., Rogers, J. C., Schek, E. J., Schrank, B., Stiehl, K. A. M., & Woodcock, K. A. (2023). A Systematic Review of Intervention Programs Promoting Peer Relationships Among Children and Adolescents: Methods and Targets Used in Effective Programs. *Adolescent Research Review*, 8(3), 297–321. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00195-4>
- Rodriguez, L. M., Moreno, J. E., & Mesurado, B. (2021). Friendship Relationships in Children and Adolescents: Positive Development and Prevention of Mental Health Problems. *Psychiatry and Neuroscience Update: From Epistemology to Clinical Psychiatry - Vol. IV*, 433–443. https://doi.org/10.1007/978-3-030-61721-9_31
- Rubin-Vaughan, A., Pepler, D., Brown, S., & Craig, W. (2011). Quest for the Golden Rule: An effective social skills promotion and bullying prevention program. *Computers & Education*, 56(1), 166–175. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2010.08.009>
- Silva, J. L. da, Oliveira, W. A. de, Carlos, D. M., Lizzi, E. A. da S., Rosário, R., & Silva, M. A. I. (2018). Intervention in social skills and bullying. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(3), 1085–1091. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0151>