

Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Eva Imania Eliasa*

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*eva_imaan@uny.ac.id

Abstract. *Students must have mental health so that they can be balanced in their thoughts and behavior. To create students' mental health, a comfortable and peaceful school environment is needed. One of the supporting elements is Guidance and Counseling which includes programs and activities that provide comfort and peace for students. The program is Peace Guidance and Counseling which provides a comfortable and peaceful atmosphere for students at school. The aim of the research is to identify how peace guidance and counseling support students' mental health. This study used a qualitative approach with the literature review method. Data collection uses supporting books, journals, and articles. The data analysis technique uses descriptive qualitative. The findings from this study are Peace Guidance and Counseling in supporting students' mental health by 1) creating a zone of peace in the school environment; 2) the teacher as a peace educator becomes a peaceful personal role model and transmits the spirit of peace in the classroom; 3) school principals support strategic policies to build peaceful schools; 4) as well as staff and the academic community at school who provide peace for students, so that students can study in peace, socialize well, can develop themselves to the fullest and become mentally healthy.*

Key words: *peace guidance and counseling, mental health, peace*

Abstrak. Siswa harus memiliki sehat mental agar dapat seimbang dalam pikiran dan perilakunya. Untuk terciptanya sehat mental siswa, diperlukan lingkungan sekolah yang nyaman dan damai. Salah satu unsur pendukungnya adalah Bimbingan dan Konseling yang didalamnya memuat program dan kegiatan yang memberikan kenyamanan dan kedamaian bagi siswa. Program tersebut adalah Bimbingan dan Konseling Kedamaian yang memberikan atmosfer nyaman dan damai bagi siswa di sekolah. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi bagaimana bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur. Pengumpulan data menggunakan jurnal dan artikel yang mendukung. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Temuan dari penelitian ini adalah Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa adalah dengan: 1) menciptakan *zone of peace* di lingkungan sekolah; 2) guru sebagai *peace educator* menjadi *role model* pribadi damai dan menularkan spirit kedamaian di kelas; 3) kepala sekolah mendukung kebijakan strategis untuk membangun sekolah damai; 4) serta staf dan civitas akademika di sekolah yang memberikan kedamaian bagi siswa, sehingga siswa bisa belajar dengan tenang, bersosialisasi dengan baik, dapat mengembangkan dirinya dengan maksimal dan menjadi sehat mentalnya.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling kedamaian, sehat mental, damai

How to Cite: Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023)*, 144-151.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan permasalahan yang menjadi perhatian dunia. Sudah sekian lama kesehatan mental tersembunyi dibalik stigma dan diskriminasi, sudah waktunya dibawa ke ranah terbuka (WHO, 2003). Banyak penderitaan, biaya dan beban yang diterima baik oleh individu, keluarga dan masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir, dunia semakin sadar akan beban dan potensi yang sangat besar ini. Sejak awal, WHO (2004) telah memasukkan kesejahteraan mental dalam definisi kesehatan. WHO terkenal mendefinisikan kesehatan mental sebagai “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (WHO 2001, p.1). Hal ini berarti kesehatan mental tidak hanya karena tidak mempunyai penyakit, namun lebih jauh lagi pada kelengkapan secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial. Begitu pula WHO (2022) menegaskan bahwa “a ‘state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community’”. Kesehatan mental adalah sebuah

keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi pada komunitas mereka.

Kesehatan mental setiap orang dipengaruhi oleh faktor dan pengalaman individu, interaksi sosial, struktur masyarakat dan sumber daya, dan nilai-nilai budaya. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman sehari-hari kehidupan, di keluarga dan sekolah, di jalanan, dan di tempat kerja (Lehtinen, Riikonen & Lahtinen 1997; Lahtinen et al. 1999).

Data dari WHO (2003) menyebutkan bahwa: 1) sebanyak 450 juta orang menderita gangguan mental atau perilaku; 2) Hampir 1 juta orang bunuh diri setiap tahun; Empat dari enam penyebab utama tahun hidup dengan kecacatan adalah karena gangguan neuropsikiatri (depresi, gangguan penggunaan alkohol, skizofrenia dan gangguan bipolar); 3) Satu dari empat keluarga memiliki setidaknya satu anggota dengan gangguan jiwa. Anggota keluarga seringkali menjadi pengasuh utama orang dengan gangguan jiwa. Besarnya beban gangguan jiwa pada anggota keluarga sulit untuk menilai dan mengukur, dan akibatnya sering diabaikan. Namun, hal itu berdampak signifikan pada kualitas hidup keluarga; 4) Selain biaya kesehatan dan sosial, mereka yang menderita gangguan jiwa penyakit juga menjadi korban pelanggaran hak asasi manusia, stigma dan diskriminasi, baik di dalam maupun di luar rumah sakit jiwa.

Global Health Data Exchange tahun 2017 ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan kejiwaan. Artinya, satu dari sepuluh orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan jiwa. Data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018, terdapat sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun. Sedangkan untuk prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia pada 2013 mencapai 1,2 per seribu orang penduduk (Finaka, 2021)

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas.

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciodologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat

Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda – tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat (Rachmawati, 2020)

Ada 2 hal yang bisa diinvestasikan untuk kesehatan mental ini, yaitu investasi sumber daya keuangan dan manusia (WHO,2003). Investasi sumber daya keuangan dengan proporsi anggaran yang lebih tinggi harus dialokasikan untuk mengembangkan infrastruktur dan layanan kesehatan mental yang memadai. Begitu pula, pada saat yang sama, diperlukan sumber daya manusia yang dapat memberikan perawatan bagi mereka dengan gangguan mental dan untuk melindungi juga meningkatkan kesehatan mental. Negara dengan sumber daya yang terbatas, perlu menerapkan kebijakan, rencana dan inisiatif yang ditargetkan secara khusus untuk mempromosikan dan mendukung kesehatan mental. Sumber daya manusia yang memiliki kapabilitas positif dapat dibentuk dalam lingkungan pendidikan.

Pendidikan sebagai pondasi penting dalam bernegara dan bermasyarakat menempatkan kesehatan mental pada salah aspek yang perlu diperhatikan. Selanjutnya, Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dari pendidikan, mempunyai wahana yang tepat dalam mendukung kesehatan mental. Salah satu wahana yang dimaksud adalah Bimbingan dan Konseling Kedamaian. Oleh karena itu, dalam artikel ini dipaparkan bagaimana bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dimulai dari bagaimana mental yang sehat, konsep bimbingan dan konseling kedamaian sampai menyusun program bimbingan dan konseling kedamaian untuk mendukung kesehatan mental.

METODE

Kajian ini bertujuan untuk meninjau secara kritis berbagai kajian terkait dengan bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini didasarkan pada pencarian kepustakaan dengan menggunakan pendekatan tinjauan *systematic literatur review*. Penelitian ini didasarkan pada pencarian kepustakaan dengan menggunakan pendekatan tinjauan integratif. Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari enam tahap (Snyder, 2019; Souza et al., 2010; Torraco, 2005) model. Pertama, peneliti menyiapkan pertanyaan penuntun sebagai pedoman. Tahap awal ini mencari artikel penelitian dan buku melalui Google scholar. Artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak yang ditemukan. Kata kunci yang digunakan dalam Bahasa Inggris dan Indonesia antara lain “*mental health*”, “*peace*”, “*peace guidance and counseling*”. Kriteria tambahan dalam pemilihan artikel antara lain artikel terkait adalah pendidikan kedamaian yang dipublikasikan di jurnal bereputasi terakreditasi seperti DOAJ, Scopus, Elsevier, Springer, Taylor & Francis, Researchgate, Shinta dan Garuda berkisar dari 2000 hingga 2023.

Langkah selanjutnya adalah mengembangkan analisis kritis dari studi yang dipilih dan kemudian mengatur diskusi tentang hasil sebelum mempresentasikan hasil tinjauan integratif. Pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ Bimbingan konseling kedamaian yang bagaimana yang efektif dan sesuai dalam mendukung kesehatan mental siswa?. Kemudian analisis dan sintesis data disajikan dalam bentuk deskripsi narasi dan didiskusikan berdasarkan pola temuan pada studi terpilih. Hasil penelitian diklasifikasikan berdasarkan konsep dan temuan penelitian tentang kesehatan mental, konsep kedamaian, konsep Bimbingan dan Konseling Kedamaian, Hasil rangkuman tersebut kemudian diintegrasikan dan didiskusikan secara kritis sehingga konsep bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung

kesehatan mental siswa dapat dipahami secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Centers of Disease Control dan Prevention (2023) menjelaskan bahwa sehat mental adalah: 1) Kesejahteraan emosi, psikologis, social; 2) Berfikir, merasa, bertindak; 3) Menghadapi stress; 4) Berhubungan dengan orang lain, dan 5) Mampu membuat keputusan yang tepat. Lebih lanjut, definisi kesehatan mental menurut WHO adalah seseorang yang sehat mental/jiwanya, merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, menerima orang lain apa adanya (artinya: mampu berempati dan tidak berprasangka terhadap orang lain yang berbeda), tidak menganggap orang lain lebih rendah, bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Menghargai potensi yang dimilikinya dan orang lain.

Pieper dan Uden (2006) mendefinisikan kesehatan mental sebagai salah satu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya, menerima kekurangan atau kelemahannya, memiliki kemampuan menghadapi masalah hidupnya, puas terhadap kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit gangguan jiwa (Sias, 2006). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 1974, indikator dari Kesehatan mental diantaranya:

- a. Sehat secara emosi
Seseorang yang sehat secara emosi akan merasa puas terhadap apa yang ada pada dirinya, Bahagia, menyenangkan, tenang, dan dapat mengontrol diri.
- b. Sehat secara psikologis
Individu yang sehat secara psikologis dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya.
- c. Sehat secara sosial
Individu yang sehat secara sosial dapat diterima dengan baik dalam kehidupan sosial, mudah bergaul.
- d. Bebas dari *mental illness*
Bebas dari *mental illness* berarti individu bebas dari suatu penyakit yang menyebabkan perubahan pada cara berpikir, mood, serta perilaku.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti postpartum depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan.

Gangguan mental atau penyakit mental dapat diawali dengan beberapa gejala berikut ini, antara lain: a) Berteriak atau berkelahi dengan keluarga dan teman-teman; b) Delusi, paranoia, atau halusinasi; c) Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi; d) Ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan bersalah yang selalu menghantui; e) Ketidakmampuan untuk mengatasi stress atau masalah sehari-hari; f) Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan; g) Memiliki pengalaman dan kenangan buruk yang tidak dapat dilupakan; h) Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain; i) Menarik diri dari orang-orang dan kegiatan sehari-hari; j) Mendengar suara atau mempercayai sesuatu yang tidak benar; k) Mengalami nyeri yang tidak dapat dijelaskan; l) Mengalami perubahan suasana hati yang menyebabkan masalah dalam

hubungan dengan orang lain; m) Merasa bingung, pelupa, marah, tersinggung, cemas, kesal, khawatir, dan takut yang tidak biasa; n) Merasa sedih, tidak berarti, tidak berdaya, putus asa, atau tanpa harapan; o) Merokok, minum alkohol lebih dari biasanya, atau bahkan menggunakan narkoba; p) Perubahan drastis dalam kebiasaan makan, seperti makan terlalu banyak atau terlalu sedikit; q) Perubahan gairah seks; r) Rasa lelah yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur; s). Tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti merawat anak atau pergi ke sekolah atau tempat kerja (Nursaleh, 2022).

Adapun kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental: a) Faktor biologis, seperti genetik atau ketidakseimbangan kimiawi di otak; b) Pengalaman hidup yang pahit, seperti trauma, kekerasan, atau pelecehan; c) Riwayat keluarga dengan masalah gangguan mental; d) Gaya hidup, seperti pola makan yang buruk, aktivitas fisik yang kurang (Novita, 2023)

Berdasarkan pemaparan diatas, maka untuk menjadi diri yang sehat mental, harus dibentuk oleh diri dan lingkungan yang mendukung. Untuk pribadinya, harus berada pada keseimbangan fisik dan psikis; sedangkan lingkungan harus tercipta atmosfer yang membuat pribadi tenang dan sehat mental. Pribadi yang sehat didasari oleh mental yang sehat (WHO, 2020). Mental yang sehat sebagaimana memiliki kedamaian dalam dirinya. Damai penting berada pada dirinya, karena damai merupakan kebutuhan dasar manusia (Castro & Galace, 2010, Kartadinata, 2020). Kedamaian berpengaruh kepada kesehatan (Swarnalata & Kalita, 2014; Goleman, 2006). Begitu pula, dijelaskan oleh Kartadinata (2020) bahwa damai merupakan aspek penting dalam tahap perkembangan manusia, oleh karena itu perlu diperhatikan. Damai berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang optimal. (Ryff, 1989; Ryff & Keyes 1995; Sims, 2014; Lyubomorsky, 2005). Damai juga merupakan bentuk emosi positif dan kesehatan (Sheldon and Kasser, 1995). Kedamaian yang ada pada diri siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar (Benbenishty et al, 2016; O'Malley et al, 2015). Dan kedamaian berkaitan erat dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Damai dalam arti individu adalah ketenangan jiwa, kesendirian, kenyamanan dan kebahagiaan, ketenangan pikiran, kebebasan berfikir (Galtung, 2007). Damai dalam arti kelompok yaitu kebersamaan, harmonis, kerjasama yang baik dan solid (Eliasa, 2020). Damai negatif mengacu pada kekerasan fisik secara langsung maupun tidak langsung. Damai positif dijabarkan sebagai situasi absennya berbagai bentuk kekerasan (Galtung, 1969). Begitu pula Eliasa (2020) menyebutkan bahwa damai positif seperti *happiness, comfortable, express me in everyting* dan *solitude*; sedangkan damai *negative* seperti *no conflict* dan *silent*.

Bedir & Aslan (2013): upaya membangun hidup dalam damai diantara kelompok yang memiliki perbedaan, sehingga mendorong individu untuk menyelesaikan konflik secara lebih kreatif juga tanpa kekerasan yang pada akhirnya akan menguatkan keterampilan individu dalam proses menjalani kehidupannya.

UNICEF (Fountain, 2005 & Kartadinata, 2015) mengacu pada proses memajukan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang memungkinkan peserta didik mencegah terjadinya konflik dan kekerasan baik yang terselubung ataupun yang terlihat nyata dan terstruktur, sehingga dapat menyelesaikan konflik secara damai dan untuk menciptakan kondisi yang kondusif bagi perdamaian baik dalam tingkat intrapribadi, antarpribadi, antarkelompok, nasional dan maupun internasional. Frans Schmidt dan Alice Friedman (UNESCO, 2001) menjelaskan bahwa pendidikan perdamaian mencakup pertumbuhan fisik, emosional, intelektual dan sosial anak-anak dalam kerangka yang berakar pada nilai-nilai kemanusiaan tradisional. Itu didasarkan pada filosofi yang mengajarkan cinta, kasih sayang, kepercayaan, keadilan, kerja sama, dan rasa hormat terhadap keluarga manusia dan semua kehidupan di planet kita yang indah ini

BK Kedamaian

BK Kedamaian: upaya pedagogis membantu dan memfasilitasi perkembangan perilaku individu termasuk mengembangkan pribadi berupa pikiran dan perilaku damai (Kartadinata, 2011 & 2016).

Bimbingan Kedamaian dikembangkan teori pendidikan kedamaian yang menciptakan perdamaian positif, bukan sebatas tidak adanya kekerasan fisik tetapi termasuk di dalamnya tidak ada kesenjangan sosial, intimidasi dan konflik sosial (Galtung, 1967).

Upaya membantu siswa untuk memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan dan nilai kedamaian agar dapat mengembangkan potensi secara maksimal.

1. Action Plan BK Kedamaian untuk Kesehatan Mental

- 1) *Zone of Place*
 - a. *Don't exclude anyone*
 - b. *Listen when someone is talking*
 - c. *Say only kind words*
 - d. *Speak gently*
 - e. *Show respect for each other*
- 2) *Zone of Peace in You*
 - a. *Tell yourself*
 - b. *Always remind yourself*
 - c. *Radiate positive energy*
 - d. *Smile as you greet others*
- 3) *Affirm Your Students*
 - a. *Say Positive/Nice*
 - b. *Recognize the idea*
 - c. *Show interest with what the learners have to say*
 - d. *Nod or look them in the eye*
 - e. *Encourage respect for and acceptance of differences*
 - f. *Employ more cooperative than competitive activities*
 - g. *Teach students to resolve conflict peacefully and constructively*

SIMPULAN

Untuk semua individu, mental, fisik dan kesehatan sosial adalah rangkaian kehidupan yang vital dan saling terkait. Ketika pemahaman kita tentang hubungan ini tumbuh, menjadi semakin jelas bahwa kesehatan mental sangat penting untuk keseluruhan kesejahteraan individu, masyarakat dan negara. Memang, kesehatan mental bisa didefinisikan sebagai keadaan sejahtera memungkinkan individu untuk mewujudkannya kemampuan, mengatasi tekanan normal hidup, bekerja secara produktif dan berbuah, dan memberikan kontribusi untuk mereka komunitas. Sayangnya, di sebagian besar belahan dunia, kesehatan mental dan gangguan jiwa tidak diberikan mendekati tingkat yang sama penting sebagai kesehatan fisik. Lebih tepatnya, mereka sebagian besar telah diabaikan atau ditelantarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedir, G., & Arslan, M. (2013). The secondary education students' perception regarding peace education and human rights. *Journal of educational and instructional studies in the world*, 3 (3).
- Benbenishty, R., Astor, R.A., Wrabel, S.L. (2016). Testing the causal links between school climate, school violence and school academic performance: A Cross-lagged panel autoregressive model. *Educational Researcher*. 45 (3).197-206
- Castro, L. N. C., & Nario-Galace, J. (2008). *Peace education: A pathway to a culture of peace*.

- Center for Peace Education, Miriam College.
- Centers for Disease Control and Prevention (2023). What is mental health. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.html>
- Eliasa, E.I, Kartadinata, S. Ilfiandra (2020). *Is there peace in my classroom? A student's perspective of peace with narrative research in senior high school in Yogyakarta*. Advances in Social Science Education and Humanities Research. Atlantis Press
- Finaka, Andrean W. (2021). Perhatikan Kesehatan Mental Remaja Saat Pandemi COVID-19. <https://indonesiabaik.id/index.php/infografis/perhatikan-kesehatan-mental-remaja-saat-pandemi-covid-19>
- Fountain, S., 1998. 'Peace education/conflict resolution evaluation methods.' New York, UNICEF (unpublished paper, available from the author)
- Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research. *Journal of peace research*, 6(3), 167-191.
- Galtung, J. (2007). Introduction: peace by peaceful conflict transformation—the TRANSCEND approach. In *Handbook of peace and conflict studies* (pp. 30-48). Routled
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Bantam
- Kartadinata, S. (2015). *Pendidikan Kedamaian*. Bandung:UPI Press
- Kartadinata, Sunaryo (2020). *Bimbingan dan Konseling Komprehensif Abad 21: Visi Kedamaian Dalam Kehidupan Nyata, Eksplorasi Akademik 32 Tahun, 1988-2020*. Bandung : UPI Press
- Lehtinen V, Riikonen E, Lahtinen E (1997). Promotion of mental health on the European agenda. *Helsinki, National Research and Development Centre for Welfare and Health (STAKES)*.
- Lahtinen E et al., eds (1999). Framework for promoting mental health in Europe. *Helsinki, National Research and Development Centre for Welfare and Health (STAKES)*.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 2005, 803–855.
- Novita, Dyah. (2023). Gangguan Kesehatan Mental. *Klikdokter*. <https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-mental/kesehatan-mental>
- Nursaleh, Yunhar. (2022). Kesehatan Mental. *RSJD Provinsi Kepulauan Bangka Belitung*. <https://rsj.babelprov.go.id/content/kesehatan-mental>
- O'Malley, M., Voight, A., Renshaw, T.I., & Eklund, K. (2015). School climate, family structure and academic achievement: A Study of moderation effects. *School Psychology Quarterly*, 30(1) 142
- Pieper, J. & Uden, M. V., (2006), *Religion in Coping and Mental Health Care*, York University Press, New York
- Rachmawati, Alfina Ayu. (2020). Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sheldon & Kasser, 1995 Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68,531-543
- Sias. (2006). *Kesehatan Mental dan Terapi Psikologis*. Jakarta: Rahama.

- Sims, G. K., Nelson, L. L., & Puopolo, M. R. (2014). Introduction to personal peacefulness: Psychological Perspectives. *In Personal Peacefulness* (pp. 1-6). Springer, New York, NY.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). The integrative review: what is it? How to do it? *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- Resource Development Review, 4(3), 356–367. <https://doi.org/10.1177/1534484305278283>
- Swarnalata & Kalita, K. Imparting Peace Education Throuht Coscholastic Activities at The School Level. *European Scientific Journal*,1, 2014. 319-326
- Torraco, R. J. (2005). *Writing Integrative Literature Reviews: Guidelines and Examples*. Human
- World Health Organization.(2003). *Investing in Mental Health*. ISBN 92 4 156257 9
- World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health: Concept, Emerging Evidence, Practise*. ISBN 92 4 159159 5
- World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. P.132. ISBN: 9789240003927