

**PENERAPAN AJARAN WULANG REH DAN WEDATAMA UNTUK
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
SMA NEGERI 1 BAMBANGLIPURO**

**(IMPLEMENTATION OF WULANG REH AND WEDATAMA'S
TEACHINGS TO IMPROVE ADOLESCENT MENTAL HEALTH
PUBLIC HIGH SCHOOL 1 BAMBANGLIPURO)**

Muhammad Iqbal Birsyada¹, Sigit Handoko², Latifah Putranti³, Pradita Nindya Aryandha^{4*}

¹ Pendidikan Sejarah, Universitas PGRI Yogyakarta

² Hukum Bisnis, Universitas PGRI Yogyakarta

^{3,4} Manajemen, Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI 1 No 117 Yogyakarta

Email: praditanindya@upy.ac.id

ABSTRAK

Remaja saat ini menghadapi tantangan serius dalam hal kesehatan mental, terutama akibat tekanan sosial, akademik, serta pengaruh negatif dari media digital. Kurangnya manajemen diri menjadi akar dari berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan perilaku menyimpang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui edukasi nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran Wulang Reh dan Wedatama. Program ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bambanglipuro, menasar siswa kelas XII, dan melibatkan tahapan observasi, focus group discussion, koordinasi dengan mitra, serta pelaksanaan edukasi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep pengendalian diri, ketenangan batin, dan berpikir positif. Selain itu, terjadi perubahan sikap siswa dalam menghadapi tekanan serta meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya nilai budaya lokal sebagai landasan pembentukan karakter. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal dapat menjadi alternatif efektif dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kesehatan mental remaja, Wulang Reh, Wedatama, kearifan lokal, manajemen diri, pendidikan karakter

ABSTRACT

Today's teenagers face serious challenges in terms of mental health, especially due to social and academic pressures, as well as the negative influence of digital media. Lack of self-management is the root of various psychological problems such as stress, anxiety, and deviant behavior. This community service activity aims to improve the mental health of teenagers through the education of the noble values contained in the teachings of Wulang Reh and Wedatama. This program was implemented at SMA Negeri 1 Bambanglipuro, targeting grade XII students, and involved stages of observation, focus group discussions, coordination with partners, and implementation of interactive education. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the concepts of self-control, inner peace, and positive thinking. In addition, there was a change in students' attitudes in dealing with pressure and an increased awareness of the importance of local cultural values as a foundation for character formation. This activity proves that a local wisdom-based approach

can be an effective alternative in efforts to improve the mental health of teenagers in the school environment.

Keywords: *Adolescent Mental Health, Wulang Reh, Wedatama, Local Wisdom, Self-Management, Character Education*

PENDAHULUAN

Daerah Istimewa Yogyakarta dikenal sebagai kota dengan kekayaan budaya lokal dan suasana yang damai, mulai menghadapi tantangan besar terkait dengan permasalahan sosial yang melibatkan kalangan remaja (Birsyada et al., 2021). Sebagai kota pendidikan, DIY tidak luput dari kenakalan remaja (Hanggoro, 2022). Beberapa fenomena yang mengkhawatirkan, seperti tawuran antar sekolah, *klitih*, dan fenomena generasi stroberi (generasi muda yang lebih mengutamakan penampilan dan gaya hidup instan, namun kurang memiliki kedalaman nilai dan karakter), telah menggerus citra Yogyakarta sebagai daerah yang “berhati nyaman”. Fenomena ini memperlihatkan adanya kerusakan sosial yang serius, terutama di kalangan pelajar yang seharusnya berada dalam proses pembentukan karakter. Fenomena ini memperlihatkan adanya kerusakan sosial yang serius, terutama di kalangan pelajar yang seharusnya berada dalam proses pembentukan karakter (Birsyada et al., 2024). Fenomena tersebut tak lepas sebagai tantangan bagi SMA Negeri 1 Bambanglipuro, sebagai salah satu sekolah di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dalam membangun karakter dan kesehatan mental siswa. Fenomena-fenomena ini menunjukkan adanya masalah mendalam terkait dengan pengelolaan diri dan nilai-nilai yang diterapkan dalam kehidupan remaja, yang jika tidak segera diatasi maka dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Supriyadi dan Sudirman (2018), kesehatan mental remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Yogyakarta mengalami tantangan yang signifikan, terutama berkaitan dengan tekanan akademik dan hubungan sosial yang tidak stabil (Suharso, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres di kalangan remaja sekolah sering kali dipengaruhi oleh ekspektasi tinggi dari orang tua, lingkungan sekolah yang kompetitif, serta masalah dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini dapat memicu berbagai gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Salah satu akar dari permasalahan ini adalah kurangnya manajemen diri di kalangan remaja. Remaja sering kali kesulitan dalam mengelola emosinya, mengambil keputusan yang tepat, serta menghadapi tekanan sosial dan akademik. Mereka sering terjebak dalam perilaku negatif yang lebih dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya dan lingkungan sosial yang tidak sehat (Suharso et al., 2017). Ketidakmampuan dalam mengelola diri ini, ditambah

dengan pergeseran nilai-nilai budaya yang terjadi di masyarakat, menyebabkan munculnya perilaku-perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, serta stres. Setiawan (2019) menyatakan bahwa manajemen diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Remaja yang mampu mengelola dirinya dengan baik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tekanan sosial yang ada di sekitar mereka (Birsyada & Permana, 2019). Dalam konteks sekolah, kemampuan untuk mengatur emosi, waktu, serta prioritas akademik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang sering dirasakan oleh remaja.

Di sisi lain, nilai-nilai budaya lokal yang terkandung dalam ajaran-ajaran seperti Wulang Reh dan Wedatama memiliki potensi besar untuk mengatasi masalah ini. Ajaran-ajaran tersebut menekankan pentingnya manajemen diri, pengendalian emosi, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, serta penanaman nilai-nilai kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari (Mispondari, 2024). Dengan memanfaatkan kearifan lokal ini, diharapkan dapat membangun kembali pondasi karakter yang kuat pada remaja, sekaligus meningkatkan kesehatan mental mereka agar lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan sosial. Agar ajaran ini dapat diinternalisasi kepada para siswa maka tim pengabdian mengenalkan ajaran-ajaran budaya lokal di lingkungan sekolah termasuk SMA Negeri 1 Bambanglipuro.

Pakubuwana (2005) menjelaskan bahwa Wulang Reh yang berfokus pada konsep kebijaksanaan, pengendalian diri, dan keseimbangan batin, yang relevan dengan kesehatan mental. Wulang Reh mengajarkan berbagai nilai yang dapat memperkuat kesehatan mental, seperti pengendalian emosi, kesabaran, dan sikap positif dalam menghadapi hidup. Beberapa aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental antara lain:

1. Kesabaran (*Sabar*) - Mengajarkan agar seseorang mampu mengelola perasaan dan tidak terbawa emosi negatif, yang merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan mental.
2. Ketenangan Batin (*Wening*) - Dalam menghadapi masalah, seseorang diajarkan untuk tetap tenang dan tidak terburu-buru, agar dapat melihat segala sesuatu dengan jelas dan membuat keputusan yang bijaksana.
3. Penerimaan terhadap Takdir (*Nrima*) - Ajaran tentang penerimaan terhadap apa yang terjadi dalam hidup, yang membantu individu melepaskan perasaan cemas atau stres

berlebihan, dengan cara menerima kenyataan dan tidak terlalu terbebani oleh hal-hal yang tidak bisa diubah.

Mangkunegara IV (2010) menyatakan bahwa Wedatama yang relevan dengan kesehatan mental, terutama terkait dengan keseimbangan hidup dan pengendalian diri, yang menjadi inti ajaran tersebut. Berikut adalah beberapa tema dalam Wedatama yang berhubungan dengan kesehatan mental:

1. Keseimbangan antara pikiran, hati, dan tubuh

Wedatama mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Pikiran yang tenang, hati yang damai, dan tubuh yang sehat adalah kunci untuk menghadapi tekanan hidup dengan bijaksana.

2. Penerimaan dan Pengendalian Diri

Salah satu ajaran penting dalam Wedatama adalah mengendalikan diri dalam segala hal, termasuk emosi dan hasrat. Mengelola emosi dengan bijak dapat mengurangi stres dan membantu menjaga keseimbangan mental, terutama di tengah tantangan hidup.

3. Kesabaran dan Keteguhan

Mengajarkan untuk bersabar dan tidak mudah putus asa menghadapi kesulitan. Hal ini sangat relevan dalam menjaga kesehatan mental, karena stres dan kecemasan sering kali datang ketika seseorang merasa tertekan oleh situasi yang tidak dapat dikendalikan.

4. Berpikir Positif dan Optimis

Salah satu ajaran dalam Wedatama adalah pentingnya sikap positif dan optimis dalam menghadapi hidup. Berpikir positif dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk siswa kelas XII pada SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Hal ini atas rekomendasi Guru Bimbingan Konseling agar lebih tepat sasaran. Siswa kelas XII memiliki waktu luang lebih banyak karena proses ujian kelulusan telah usai. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2025 – 16 April 2025. Kegiatan ini diawali pada tanggal 14 Maret 2025 dengan melakukan observasi dan survei lapangan agar dapat mengenali permasalahan dan kebutuhan mitra secara mendalam. Setelah masalah dan kebutuhan mitra teridentifikasi, pada tanggal 20 Maret 2025 tim pengabdian melakukan

focus group discussion untuk mencari solusi atas permasalahan yang muncul. Tahap berikutnya adalah berkoordinasi dengan mitra pada tanggal 26 Maret 2025. Setelah itu tim pengabdian melakukan persiapan. Pelaksanaan edukasi tentang penerapan Ajaran Wulang Reh dan Wedatama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja SMA Negeri 1 Bambanglipuro dilaksanakan pada 16 April 2025 di Aula Sekolah yang beralamat pada Bambanglipuro, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahap Pesiapan	Keterangan
Observasi dan Survei Lapangan	Perkenalan dengan mitra Identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra
Koordinasi antar Tim Pengabdian	FGD untuk mencari solusi atas permasalahan yang ada
Koordinasi Tim Pengabdian dengan Mitra	Perencanaan kegiatan pengabdian
Persiapan Kegiatan Edukasi	Merancang materi kegiatan dan alat peraga
Tahap Pelaksanaan	
Edukasi Ajaran Wulang Reh dan Wedatama	Kegiatan ini dilaksanakan dengan penyajian materi dan interaksi diskusi

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam satu sesi utama berdurasi 2,5 jam, yaitu pada tanggal 16 April 2025 pukul 08.00–10.30 WIB di Aula SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Sesi tersebut dibagi ke dalam beberapa bagian teknis sebagai berikut:

1. Pembukaan dan *Ice Breaking* (15 menit)

Kegiatan dimulai dengan perkenalan dan ice breaking yang bersifat menyenangkan untuk membangun suasana nyaman dan mendorong partisipasi aktif siswa.

2. Penyampaian Materi Ajaran Wulang Reh dan Wedatama (40 menit)

Materi disampaikan secara visual menggunakan presentasi PowerPoint berisi kutipan-kutipan inti dari Serat Wulang Reh dan Wedatama yang relevan dengan konteks remaja saat ini. Penyampaian dilakukan secara komunikatif menggunakan bantuan media proyektor dan audio speaker, disertai contoh-contoh kontekstual dari kehidupan sehari-hari.

3. Diskusi Interaktif dan Refleksi Diri (45 menit)

Sesi ini menggunakan metode partisipatif berupa brainstorming, tanya-jawab, dan curhat terbimbing. Siswa diberikan kesempatan menyampaikan persoalan aktual mereka, kemudian dikaitkan dengan ajaran moral yang telah disampaikan sebelumnya. Sesi ini dipandu fasilitator dan Guru BK.

4. Studi Kasus dan Simulasi Nilai (30 menit)

Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil dan diberikan kasus-kasus ringan yang relevan dengan konflik sosial atau tekanan akademik. Mereka diminta menganalisis dan mempresentasikan solusi dengan menggunakan nilai-nilai dari Wulang Reh dan Wedatama.

5. Penutup dan Komitmen Pribadi (20 menit)

Kegiatan ditutup dengan ajakan reflektif, di mana siswa menuliskan satu nilai moral yang paling berkesan dan cara mereka akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu karya sastra Jawa yang bernilai tinggi dan mencerminkan cita rasa moral serta pendidikan khas Indonesia adalah Serat Wulang Reh dan Wedatama, sebuah karya sastra yang memuat ajaran-ajaran bijak sebagai panduan untuk meraih kehidupan yang luhur. Setelah mengenal ajaran-ajaran ini diharapkan dapat memperkuat karakter dan moral siswa karena dalam ajaran ini memuat ajaran tentang nilai-nilai seperti menghormati orang tua, kesederhanaan, tanggung jawab, dan kejujuran yang penting dalam pembentukan kepribadian. Selain itu diharapkan siswa dapat melestarikan dan menanamkan kearifan lokal. Remaja menjadi lebih menghargai budaya dan warisan leluhur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan edukasi terkait penerapan Ajaran Wulang Reh dan Wedatama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada 16 April 2025 jam 08.00 – 10.30 WIB di Aula SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Kegiatan ini menyasar siswa kelas XII yang akan melaksanakan ujian akhir, sehingga memiliki waktu luang yang cukup untuk mengikuti kegiatan ini. Secara umum, kegiatan ini berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta. Kegiatan ini dirancang untuk menghadapi tantangan remaja masa kini terutama terkait dengan permasalahan sosial. Siswa perlu memiliki kesadaran diri agar dapat membentengi diri dari tindakan-tindakan negatif yang dapat merugikan dirinya. Melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif, siswa memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran budaya Jawa, seperti kesabaran (*sabar*), ketenangan batin (*wening*), pengendalian diri, serta penerimaan terhadap kenyataan hidup (*nrima*).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Sesi diskusi dan refleksi diri memberikan ruang bagi para siswa untuk menyampaikan permasalahan yang mereka alami, seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Bahkan siswa menyinggung berkaitan dengan penggunaan media sosial yang mengundang kecemasan dan ketergantungan. Van Den Eijnden et al. (2016) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap pengaruh negatif teknologi, karena pada usia ini individu cenderung cepat dalam mengadopsi berbagai bentuk teknologi baru. Meskipun internet membawa banyak manfaat, penggunaannya juga dapat menimbulkan dampak yang merugikan, seperti munculnya perilaku menyimpang. Bentuk-bentuk penyimpangan ini antara lain meliputi penyalahgunaan foto atau video, serta konflik atau perkelahian yang terjadi melalui komentar maupun unggahan status di media sosial (Rahardiyana, 2014; Emililia & Leonardi, 2013). Hasil penelitian Geurts et al., (2022) menunjukkan bahwa kepentingan pribadi orang tua dalam membiarkan anak-anak menggunakan media digital meliputi kemampuan untuk melakukan tugas-tugas lain tanpa diganggu, memiliki waktu untuk diri sendiri, mengelola perilaku anak-anak, menghindari diskusi, memiliki waktu untuk menggunakan media digital sendiri dan menghabiskan waktu berkualitas bersama.

Dalam proses ini, siswa mulai menyadari bahwa ajaran-ajaran moral dari Wulang Reh dan Wedatama relevan dengan kondisi mereka saat ini dan dapat dijadikan panduan dalam mengelola stres serta membangun ketahanan mental. Kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran budaya di kalangan siswa. Beberapa dari mereka menyatakan minat untuk mempelajari lebih lanjut tentang kearifan lokal dan nilai-nilai adiluhung dalam

budaya Jawa, yang selama ini jarang mereka pahami secara mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter berbasis budaya lokal tidak hanya mampu meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga dapat memperkuat identitas dan jati diri remaja. Dukungan dari pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling, turut memperkuat efektivitas kegiatan ini. Pihak sekolah menyambut baik metode ini sebagai pendekatan baru dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan psikososial.

Secara keseluruhan, kegiatan ini mengonfirmasi temuan Setiawan (2019) bahwa manajemen diri berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Nilai-nilai dalam Wulang Reh dan Wedatama terbukti efektif dalam membentuk pengendalian emosi dan pola pikir positif, yang sangat dibutuhkan oleh generasi muda masa kini. Dengan demikian, pendekatan berbasis kearifan lokal dapat menjadi strategi alternatif yang relevan dan kontekstual dalam membina kesehatan mental remaja di era modern.

Kegiatan ini juga mengungkapkan bahwa masih ada kesenjangan antara pengetahuan siswa mengenai budaya Jawa dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar siswa mengenal nama Wulang Reh dan Wedatama hanya sebagai bagian dari pelajaran sastra atau sejarah, tanpa memahami maknanya secara mendalam. Setelah diberikan penjelasan yang kontekstual, siswa menyatakan bahwa nilai-nilai tersebut sangat relevan dengan tantangan yang mereka hadapi, seperti tekanan dari media sosial, pergaulan bebas, dan tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan budaya lokal dalam konteks modern sangat mungkin dilakukan, asalkan disampaikan dengan pendekatan yang aplikatif dan komunikatif. Materi yang disampaikan secara interaktif dan melalui pendekatan reflektif terbukti meningkatkan keterlibatan siswa secara emosional dan intelektual.

Interaksi antara fasilitator dan siswa selama kegiatan juga menunjukkan pola komunikasi yang sehat dan produktif. Siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, melainkan aktif menyampaikan pendapat, bertanya, dan mengaitkan nilai-nilai yang mereka pelajari dengan pengalaman pribadi. Hal ini memperkuat pentingnya penggunaan metode diskusi dan refleksi dalam proses edukasi nilai. Pendekatan ini memungkinkan siswa tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga secara afektif dan psikomotorik. Kegiatan semacam ini berpotensi untuk direplikasi dalam program pembinaan karakter lainnya, baik di tingkat SMA maupun jenjang pendidikan lainnya.

Data yang diperoleh selama kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki latar belakang keluarga dengan nilai-nilai tradisional yang kuat cenderung lebih cepat menerima dan memahami ajaran-ajaran Wulang Reh dan Wedatama. Namun, siswa yang terbiasa dengan gaya hidup modern dan konsumtif membutuhkan waktu lebih lama untuk

menginternalisasi nilai-nilai tersebut. Hal ini menjadi catatan penting bahwa latar belakang sosial dan budaya sangat memengaruhi efektivitas pendekatan edukatif berbasis budaya. Oleh karena itu, kegiatan serupa sebaiknya didesain secara adaptif dan inklusif, dengan mempertimbangkan keragaman latar belakang siswa. Penyesuaian konten dan strategi pengajaran diperlukan agar semua siswa dapat menerima manfaat yang optimal.

Dari pelaksanaan kegiatan ini juga muncul rekomendasi spontan dari siswa dan guru agar program ini tidak berhenti sebagai kegiatan sekali jalan. Mereka mengusulkan agar materi serupa dimasukkan ke dalam kurikulum pembinaan karakter atau kegiatan ekstrakurikuler secara rutin. Hal ini didasarkan pada pengakuan siswa bahwa pembelajaran nilai melalui ajaran budaya terasa lebih membumi dan aplikatif dibandingkan ceramah motivasi biasa. Guru BK juga mengakui bahwa pendekatan ini memberi warna baru dalam upaya pendampingan psikososial siswa. Dengan konsistensi dan dukungan kebijakan sekolah, program edukasi berbasis kearifan lokal seperti ini diyakini dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental dan kaya secara nilai.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi penerapan ajaran Wulang Reh dan Wedatama di SMA Negeri 1 Bambanglipuro menunjukkan hasil yang positif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai luhur seperti pengendalian diri, kesabaran, ketenangan batin, dan berpikir positif, yang relevan dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik masa kini. Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap siswa, terutama dalam hal kemampuan mengelola emosi dan membentuk kesadaran diri terhadap pentingnya kesehatan mental.

Edukasi yang disampaikan melalui pendekatan diskusi dan refleksi terbukti efektif membangun keterlibatan emosional siswa serta mengaitkan nilai budaya dengan realitas kehidupan mereka. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai kearifan lokal dapat menjadi media yang kuat untuk membina karakter dan memperkuat identitas budaya remaja di tengah arus modernisasi. Dukungan dari pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan Konseling, menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dan sesuai dengan kebutuhan pembinaan siswa.

Sebagai saran, kegiatan serupa sebaiknya tidak berhenti sebagai program insidental, melainkan diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kurikulum pengembangan diri atau kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, pendekatan edukatif berbasis budaya lokal perlu terus dikembangkan dengan menyesuaikan metode penyampaian agar lebih kontekstual dan menarik bagi generasi muda. Pelibatan aktif siswa serta kolaborasi dengan guru dan orang tua juga menjadi kunci keberhasilan program semacam ini dalam jangka panjang.

REKOMENDASI

Berdasarkan uraian di atas maka rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Integrasi Nilai Kearifan Lokal dalam Kurikulum Sekolah

Disarankan agar nilai-nilai ajaran Wulang Reh dan Wedatama dimasukkan secara sistematis dalam program pengembangan karakter atau kurikulum muatan lokal di sekolah. Hal ini penting agar siswa dapat secara konsisten mempelajari dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pengembangan Modul Edukasi Berbasis Budaya Lokal

Perlu disusun modul atau panduan pembelajaran berbasis ajaran Wulang Reh dan Wedatama yang aplikatif dan komunikatif, agar dapat digunakan oleh guru sebagai bahan ajar alternatif dalam kegiatan pembinaan mental dan karakter siswa.

3. Peningkatan Kapasitas Guru dan Tenaga Kependidikan

Guru, terutama Guru Bimbingan Konseling, perlu diberikan pelatihan mengenai pendekatan edukatif berbasis budaya lokal agar mereka mampu memfasilitasi kegiatan serupa secara mandiri dan berkelanjutan.

4. Replikasi Kegiatan di Sekolah Lain

Mengingat efektivitas program ini dalam meningkatkan kesadaran mental dan karakter siswa, direkomendasikan agar kegiatan ini direplikasi di sekolah lain di wilayah DIY atau daerah lain yang memiliki latar budaya serupa, dengan penyesuaian kontekstual yang diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas PGRI Yogyakarta, khususnya Program Studi Pendidikan Sejarah, Hukum Bisnis, dan Manajemen, yang telah memberikan dukungan penuh serta menjadi representasi tim pengabdian dalam kegiatan ini. Penghargaan juga disampaikan kepada SMA Negeri 1 Bambanglipuro yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, serta memberikan ruang dan kesempatan

kepada siswa untuk mengikuti kegiatan edukasi ini dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada Unit Penerimaan Mahasiswa Baru (PMB) Universitas PGRI Yogyakarta yang telah mendukung secara moril dan materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi peserta didik. Kolaborasi dan dukungan dari seluruh pihak menjadi faktor kunci dalam keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Birsyada, M. I., Saefudin, A., Wibowo, B. A., & Dzulkurnain, M. I. (2024). Fostering Historical Thinking and Reasoning through Hybrid Dialogue: Integrating Javanese Philosophy into History Education. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 23(12), 192-215.
- Birsyada, M. I., Kintoko, K., & Mehta, K. (2021). Motorbike Gang Network in Yogyakarta: Socio-cultural studies between the relation of moral and religion habituation of local teenagers. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 8(1), 34-44. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v8i1.39894>
- Birsyada, M. I. & Permana, S. A. (2019). *Pendidikan Eika Bisnis (Kajian Sosial Budaya Masyarakat Pengrajin Perak Kotagede)*. Tunas Gemilang.
- Cahyono, B. (2014). Implementasi Media Software Geogebra dan Screencase dalam Pembelajaran Geometri Transformasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Tadris Matematika Budi. *AKSIOMA*, 5(2), 24-37.
- Emililia, & Leonardi, T. (2013). Hubungan Antara Kompetensi Sosial Dengan Perilaku Cyberbullying Yang Dilakukan Oleh Remaja Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2(2), 79-89.
- Fitra, A. (2013). Pengaruh Diskusi Dalam Belajar Matematika Sebagai Ekstra Kurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp Kemala Bhayangkari 1 Medan Tahun Pembelajaran 2013/2014. *Jurnal Mantik Penusa*, 14(2).
- Geurts, S. M., Koning, I. M., Vossen, H., & Van den Eijnden, R. J. (2022). A Qualitative Study On Children's Digital Media Use And Parents' Self-Interest. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.
- Hanggoro, D. (2022). Fenomena Klitih serta Dampaknya Terhadap Perilaku Komunikasi Korban Klitih Di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 757-764.
- Mispondari, D. U., & Birsyanda, M. I. (2024). The Role of Social Science Learning in Constructing National Characters. *IJTIMAIYA: Journal of Social Science Teaching*, 8(2), 227-242.
- Nafi'ah, Z., & Suyanto, T. (2014). Hubungan Keaktifan Siswa Dalam Ekstrakurikuler Akademik dan Non Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 3(2), 799-813.
- Rahardiyani, E. (2014). Pemanfaatan internet dan dampaknya pada pelajar sekolah menengah atas di Surabaya. *Departemen Ilmu Informasi dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga*, 3(1).

- Suharso, P. (2020). *PRIYAYI Meniti di Atas Buih Persimpangan Budaya*. LaksBang PRESSindo.
- Suharso, P., Wasino, W., Prajanti, S. D. W., & Wahyono, S. B. (2017). *Middle Class Priyayi: Dillema in the Crossroad of Cultural Changes (Case Study of Lifestyle Changes Midle Class of Priyayi in Yogyakarta)*. Universitas Negeri Jember.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers In Human Behavior*, 61, 478-487.
- Widodo, S. A. (2013). Analisis Kesalahan dalam Pemecahan Masalah Divergen Tipe Membuktikan pada Mahasiswa Matematika. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 46(2), 106–113.