

PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MELALUI PERAN PEER KONSELOR DI 8 SLTA JAKARTA PUSAT

Maya Trisiswati¹, Octaviani Ranakusuma², Sri Puji Utami³, Manda Nabilah², Parawita Nurulhuda², Fitriani Nur Hasanah², Raina Nurintishar²

¹Fakultas Kedokteran; ²Fakultas Psikologi; ³Fakultas Teknologi Informasi;
Universitas YARSI, Jakarta, 10510
Telp: (021) 4206674 ext 5027

Abstract

The results of research on student psychological distress during the COVID-19 pandemic, the relationship between mindfulness and adolescent depression and how resilience and empathy affect depression symptoms in adolescents, indecision in making career decisions in adolescents, and how parents influence aspirations and career gaps are the basis of community service this. SNPHAR 2018 (National Survey of Child and Adolescent Life Experiences) Ministry of PPA states that 3 out of 4 perpetrators of violence against adolescents are their peers. Riskesdas 2018 data shows that 6% of DKI Jakarta residents aged 15-24 years are depressed and 10% are experiencing stress and anxiety. The WHO survey found that teenagers' lives are closely related to stressors which then trigger emotional and psychological problems. Adolescence is a transitional period of physical, cognitive, social-emotional, greater social responsibilities, and demands. Begins to spend time with friends, begins to develop autonomy, conflicts with parents become interested in sexuality and engages in sexual behavior. Adolescents need peer counseling through PIK R which can network with YARSI University PPKS. Purpose. Carrying out the PIK-R function in each partner school, increasing the knowledge and skills of high school students in understanding and recognizing the symptoms of psychiatric problems in adolescents, realizing a referral system between PIK R and BK teachers as satellite clinics and YARSI University PPKS to improve the network of information services, counseling, and assistance for Central Jakarta high school students. Method. Face-to-face Peer Counselor training for students and school mentoring. Results. Peer Counselor training is considered successful in increasing students' knowledge and skills, Wilcoxon test $p < 0.005$. The training participants have been able to become resource persons in the webinar in their respective schools. Conclusion. The training and mentoring activities significantly increased the knowledge and understanding of participants and increased the YARSI university PPKS network.

Keywords: PIK-R, PPKS, Peer Counselors, BK Teachers

Abstrak

Pendahuluan. Hasil penelitian tentang distress psikologis mahasiswa di masa pandemic COVID-19, hubungan antara mindfulness dengan depresi remaja dan bagaimana resiliensi dan empati mempengaruhi gejala depresi pada remaja, kebimbangan dalam mengambil keputusan karir pada remaja dan bagaimana pengaruh orangtua terhadap kesenjangan aspirasi dan karir menjadi dasar pengabdian masyarakat ini. SNPHAR 2018 (Survey Nasional Pengalaman HidupmAnak dan Remaja) Kementerian PPA menyatakan 3 dari 4 pelaku kekerasan pada remaja adalah teman sebayanya. Data Riskesdas 2018 menunjukkan 6% penduduk DKI berusia 15-24 tahun depresi dan 10% mengalami stres dan kecemasan. Survei WHO menemukan kehidupan remaja lekat dengan stresor yang kemudian memicu masalah emosional dan kejiwaan. Masa remaja merupakan masa transisi perubahan fisik, kognitif, sosial-emosional, tanggung jawab dan tuntutan sosial yang semakin besar. Mulai menghabiskan waktu bersama teman, mulai mengembangkan otonomitas, konflik dengan orangtua, mulai tertarik dengan seksualitas dan terlibat dalam perilaku seksual. Remaja membutuhkan konseling dengan sebaya melalui PIK R yang dapat berjejaring PPKS Universitas YARSI. **Tujuan.** Menjalankan fungsi PIK-R di setiap sekolah mitra, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Siswa SLTA dalam memahami dan mengenali gejala masalah kejiwaan pada remaja, mewujudkan sistem rujukan antara PIK R dan Guru BK sebagai klinik satelit dan PPKS Universitas YARSI

untuk meningkatkan jejaring layanan informasi, konseling dan pendampingan bagi siswa-siswa SLTA Jakarta Pusat. **Metode.** Pelatihan tatap muka Peer Konselor siswa secara tatap muka dan pendampingan sekolah. **Hasil.** Pelatihan Peer Konselor dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, uji Wilcoxon $p < 0,005$. Peserta pelatihan sudah mampu menjadi narasumber di webinar di sekolah masing-masing. **Kesimpulan.** Kegiatan pelatihan dan pendampingan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dan meningkatkan jejaring PPKS universitas YARSI.

Kata Kunci: PIK-R, PPKS, Peer Konselor, Guru BK

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang acap kali memicu konflik karena pada masa terjadi perubahan yang nyata terhadap fisik, kognitif, social emosional, termasuk tanggung jawab dan tuntutan social. Konflik ini bisa dipicu dari terbatasnya akses untuk bersosialisasi karena masa pandemic, tekanan pembelajaran jarak jauh, hilangnya kesempatan untuk saling berbagi dalam masalah yang seringkali dibicarakan misalnya tentang kesehatan reproduksi seperti masalah menstruasi, perilaku seksual dan relasi social sebaya. Sejumlah penelitian menguatkan hal tersebut, diantaranya penelitian tentang Distress Psikologis Pada Mahasiswa Di masa Pandemic COVID-19 (Fahtoni & Listyandini, 2021), Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017). Penelitian lainnya tentang bagaimana Resiliensi Dan Empati Mempengaruhi Gejala Depresi Pada Remaja (Mujahidah & Listiyandini, 2018), Kebimbangan dalam mengambil keputusan karir pada remaja (Arlinkasari, Akmal & Rahmatika, 2016), terutama pada siswa sekolah kejuruan (Akmal, Rahmatika & Grasiawaty, 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan sekitar 6% penduduk DKI berusia 15-24 tahun menderita depresi dan 10% melaporkan mengalami stres dan kecemasan. Survei kesehatan mental yang dilakukan WHO menemukan kehidupan remaja lekat dengan stresor yang kemudian memicu masalah emosional dan kejiwaan (Mujahidah & Listyandini, 2018). Kedekatan hubungan remaja dengan keluarga perlahan berkurang sejalan dengan masa dimana mereka ingin melepaskan diri dari orang tua. Kondisi ini diperkuat jika ketahanan keluarga tidak kuat. Teman sebaya adalah tempat yang biasanya dijadikan rujukan remaja jika memiliki masalah. Keinginan kuat remaja untuk bisa diterima teman sebayanya tinggi meskipun pada SNPHAR 2018 (Survey Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja) Kementerian PPA menyatakan 3 dari 4 pelaku kekerasan pada remaja adalah teman sebayanya. Keinginan untuk bisa diterima membuat remaja lebih mengembangkan empati afektif yang membuatnya cenderung mudah untuk ikut merasakan kesedihan, kemarahan, penderitaan maupun kebahagiaan orang lain sehingga rentan mengalami gejala depresi. Hal ini juga bisa menyebabkan remaja mudah terjebak dalam permasalahan kesehatan reproduksi atau seksual.

Melihat situasi dan kondisi yang terjadi pada remaja dalam hal ini siswa SLTA, maka dibutuhkan informasi, edukasi dan juga konseling untuk menangani permasalahan-permasalahan tersebut. Konseling yang dilakukan oleh sebayanya sehingga mereka tetap merasa nyaman dan terselesaikan masalahnya. Peer Konselor (Konselor Sebaya) yang sensitive terhadap permasalahan disekitarnya, yang mampu menggali masalah teman sebayanya, membantu merujuk jika layanan konseling remaja yang ramah remaja. Universitas YARSI melalui Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) memiliki Pusat Informasi Konseling Remaja (PIKR) yang terus mengembangkan jaringannya agar penerima manfaat program yaitu remaja bisa mengakses secara optimal. Diperlukan pendampingan terhadap siswa untuk bisa mengaktifkan atau membentuk PIKR bersama guru Bimbingan Konseling yang juga diberi penguatan oleh PPKS Universitas YARSI.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kepedulian sikap dan perilaku untuk mencegah terjadinya permasalahan remaja khususnya kesehatan reproduksi, maka dilakukan pelatihan Peer Konselor dan pendampingan siswa agar mampu mengaktifkan atau membangun PIK R disekolah masing-masing.

Prinsip dari pelatihan adalah pembelajaran yang menyenangkan dan dilakukan dari, oleh dan untuk remaja dengan memperhatikan partisipasi aktif yang bermakna. Metode yang dilakukan adalah curah pendapat, kerja kelompok, paparan, praktek, simulasi, studi kasus dan permainan. Kurikulum dan modul pelatihan disusun oleh PPKS Universitas YARSI. Dalam metode ini setelah setiap akhir sesi maka siswa akan menuliskan kata kunci dari sesi yang baru dikuti pada kerta ,rtaplan dan ditempelkan pada dinding yang telah disediakan. hal dilakukukan untuk melihat secara singkat penyerapan dari siswa. Jika ada kata kunci yang meragukan aau salah makan akan dibahas pada sesi revies yang dilakukan diaahir hari pembelajaran. Setiap siswa bebas menuliskan pertanyaan terkait kespro dan konseling diluar sesi dengan menul

Metode pendampingan dilakukan setelah selesai pelatihan dan sebagai indikatornya adalah alumni pelatihan mampu melakukan sosialisasi hasil dari pelatihan sebagai stimulasi pengaktifkan atau membentuk PIKR.

Pelatihan dilakukan secara tatap muka selama tiga hari di kampun Universitas YARSI pada tanggal 19-21 Desember 2021 , dan pendampingan diulai dengan siswa peserta pelatihan merencanakan kegiatan sosialisasi.

Pihak-pihak yang terlibat tujuh SMK dan satu SMA, Dinas PPAPP sebagai pemegang kebijakan untuk program kesehatan reproduksi remaja di DKI Jakarta, mahasiswa magang di PPKS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai suasana belajar yang menyenangkan maka pencairan suasana harus dilakukan. Dihari pertama pelatihan, setelah melakukan pre tes siswa diminta untuk memperkenalkan diri dan menyampaikan apakah yang tersirat dalam pikirannya jika mendengar kata kesehatan reproduksi / kesehatan seksual. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran singkat tentang seberapa jauh pemahaman dan sikap mereka tentang kespro. Kemudian siswa diminta menuliskan tentang harapan dan kekhawatiran mereka terkait pelatihan, setelah itu dibuat bersama tentang kontrak belajar , aturan yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan.

Materi pertama yang diberikan adalah regulasi terkait kesehatan Reproduksi ditingkat provinsi, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan peer konselor. Materi diberikan dengan curah pendapat dan diakhiri dengan klarifikasi dan berlatih menentukan apakah sebaya setuju atau tidak setuju dari gambar yang diberikan pelatih. Keaktifan siswa semakin nyata terlihat saat kerja kelompok untuk menggambarkan reproduksi laki-laki dan perempuan yang selanjunya dipresentasikan. Materi berikutnya adalah tentang kesehatan reproduksi, kekerasan seksual dan relasi social sehat remaja. Seluruh materi diselengi dengan *games*. Siswa diberikan peluang untuk memberikan opininya terkait relasi social yang dapat menyebabkan *toxic relationship* berupa adu argumentasi pada setiap pernyataan yang diberikan. Diakhir sesi klarifikasi diberikan pelatih. Ssejak diawal sesi siswa dipersilahkan untuk menanyakan apa saja terkait kespro dan materi dan menuliskan ditempat yang tersedia, menjelang penutupan sesi setiap hari seluruh pertanyaan dijawab oleh pelatih. Tidak ada satu pertanyaanpun yang tidak terjawab.

substansi dihari pertama diberikan bekal informasi sesuai dengan isu-isu yang mungkin ditanyakan atau menjadi bahan diskusi dengan teman sebaya. Dihari kedua baru diberikan subtansi terkait konseling, teori prinsip dan tehnik konseling dan prakteknya dengan skenario yang telah disiapkan. Konseling yang dibekali adalah konseling induvidu, konseling kelompok dan koseling melalui telphon atau (secara daring). Setelah menyelesaikan praktek siswa diberikan juga materi tentang bagaimana menghadapi klien yang sulit dan manajemen paska konseling. Dihari ke dua ditutup dengan review kata sulit dan menjawab pertanyaan yang berada didinding ” parkir pertanyaan”.

Dihari ketiga siswa ditugaskan untuk menyusun rencana tindak lanjut untuk disekolah masing-masing dengan stimulasi melakukan kegiatan sosialiasi dari materi pelatihan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing sekolah. Selanjutnya dipaprkan dalam sesi pleno. Selurh

sesi inti sudah diberikan sehingga kegiatan berikutnya adalah *post test*. Siswa juga diberi kesempatan untuk berkunjung ke ruang PPKS agar bisa meyakini bahwa fasilitas yang nyaman dan memadai untuk Kemudain siswa merekomendasi beberapa hal yaitu pertemuan peer konselor 3 bulan sekali, melakukan kegiatan bersama tentang peer konselor 8 sekolah, membentuk wadah / kelompok khusus KSJP (Konselor Remaja Jakarta Pusat), adanya screening rutin terhadap kondisi psikologis PK, membentuk atau mengaktifkan atau meningkatkan keaktifan PIK R sekolah dan PPKS menjadi tujuan rujukan PIKR sekolah.

Dari hasil evaluasi pre dan post tes hasil uji Wilcoxon $p < 0,005$ artinya terdapat hubungan antara peningkatan pengetahuan dengan pemberian intervensi (pelatihan) sehingga dapat disimpulkan pelatihan berhasil. Secara kualitatif evaluasi proses juga baik, Evaluasi tentang apakah tema pelatihan sesuai dengan kebutuhan dan kelengkapan materi dijawab masing-masing 84 % sangat setuju dan setuju. Penguasaan materi diberi kelengkapan materi sesuai harapan dijawab 86% sangat setuju dan setuju. Interaksi peserta dan pelatih baik dinilai 85% dengan sangat setuju dan setuju.

4. KESIMPULAN

- 1) 4 kegiatan besar yang dilakukan dalam satu pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan telah mencapai output yang ditetapkan.
- 2) Berfungsi PIK-R di setiap sekolah mitra yang diawali dengan terselenggaranya kegiatan sosialisasi baik daring maupun luring
- 3) Pengetahuan dan keterampilan Siswa SLTA dalam memahami dan mengenali gejala masalah kejiwaan dan kesehatan reproduksi pada remaja, dengan
- 4) Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan Guru BK dalam memberikan pendampingan psikologis kepada murid
- 5) Terwujudnya sistem rujukan antara PIK R dan Guru BK sebagai klinik satelit dan PPKS Universitas YARSI untuk meningkatkan jejaring layanan informasi, konseling dan pendampingan bagi siswa-siswa SLTA Jakarta Pusat

5. SARAN

- 1) Program pendampingan dilanjutkan hingga PIK R sekolah bisa mandiri
- 2) Pengembangan jaringan PPKS juga direplikasi di sekolah-sekolah lain di DKI Jakarta
- 3) Semua rekomendasi bisa dipenuhi dengan baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi, Kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia untuk dukungan pendanaan, dan seluruh peserta dan pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., Rahmatika, R., & Akmal, S.Z. 2016. The Development of Career Decision Making. Presented in International Symposium on Business and Social Science, April 16 in Singapore
- Nurhayati, E. 2012. Kesenjangan Aspirasi Karr antara Remaja dan Orangtua. Jurnal Psikologi Ulayat, edisi 1/ Desember 2012: 37-44
- Utami, SP., Akmal, SZ, & Piana, D. 2018. Pengembangan Aplikasi Karir SICAKAR berbasis Web. Jurnal Inovtek Polbeng Seri Informatika, vol. 3 no. 2 November 2018.
- Mujahidah, E. & Listiyandini, RA. 2018. Pengaruh resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. Jurnal Psikologi, vol 14 (1) Juni 2018: 60-75

- Fahtoni, AB, & Listiyandini, RA. 2021. Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemic COVID-19. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 5 (1) April 2021: 11-19
- Darmawanto, FA, Rachmawati, UA, Diana, NE & Ranakusuma, OI. 2018. Mobile Apps Gamification for Mental Health. Oral presentation at Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas YARSI, Februari 2018
- Fourianalistyawati, E & Listiyandini, RA. 2017. Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis* Vol 5 (2), Desember 2017.