

Pencegahan Masalah Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi Remaja melalui Peran Peer Konselor di 8 SLTA Jakarta Pusat



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

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Fakultas Psikologi Universitas YARSI

³Fakultas Teknologi Informasi Universitas YARSI

Correspondence author: mayatrisiswati@gmail.com

Abstract: 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. They begin to spend time with friends, 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. This research is conducted to carry 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. The method used for the research is a face-to-face Peer Counselor training for students and school mentoring. Results shows 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. The training and mentoring activities significantly increased the knowledge and understanding of participants and increased the YARSI university PPKS network.

Key Words: PIK-R; PPKS; peer counselors; BK teachers

Abstrak: SNPHAR 2018 (Survey Nasional Pengalaman Hidup Anak 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. Mereka mulai menghabiskan waktu bersama teman, mengembangkan otonomitas, konflik dengan orang tua, mulai tertarik dengan seksualitas dan terlibat dalam perilaku seksual. Remaja membutuhkan konseling dengan sebaya melalui PIK-R yang dapat berjejaring PPKS Universitas YARSI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk 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 yang digunakan adalah pelatihan tatap muka Peer Konselor siswa secara tatap muka dan pendampingan sekolah. Hasil menunjukkan 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.

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

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang acap kali memicu konflik karena pada masa terjadi perubahan yang nyata terhadap fisik, kognitif, sosial-emosional, termasuk tanggung jawab dan tuntutan sosial. Konflik ini bisa dipicu dari terbatasnya akses untuk bersosialisasi karena masa pandemi, 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 sosial sebaya. Sejumlah penelitian menguatkan hal tersebut, di antaranya penelitian tentang “*Distress* Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19” (Fahtoni & Listyandini, 2021), dan “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), kebingungan dalam mengambil keputusan karir pada remaja (Arlinkasari et. al., 2016), terutama pada siswa sekolah kejuruan (Akmal, et. al., 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 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.

SOLUSI DAN TARGET

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 sensitif terhadap permasalahan di sekitarnya, 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 (PIK-R) yang terus mengembangkan jaringannya agar penerima manfaat program yaitu remaja bisa mengakses secara optimal. Diperlukan pendampingan terhadap siswa untuk bisa mengaktifkan atau membentuk PIK-R bersama guru Bimbingan Konseling yang juga diberi penguatan oleh PPKS Universitas YARSI.

METODE PELAKSANAAN

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, praktik, 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 kertas, dan ditempelkan pada dinding yang telah disediakan. Hal ini dilakukan untuk melihat secara singkat penyerapan dari siswa. Jika ada kata kunci yang meragukan atau salah maka akan dibahas pada sesi *review* yang dilakukan di akhir hari pembelajaran. Setiap siswa bebas menuliskan pertanyaan terkait kespro dan konseling di luar sesi dengan menulis.

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

REALISASI KEGIATAN

Pelatihan dilakukan secara tatap muka selama tiga hari di kampus Universitas YARSI pada tanggal 19-21 Desember 2021, dan pendampingan dimulai dengan siswa peserta pelatihan merencanakan kegiatan sosialisasi. Pihak-pihak yang terlibat adalah sebanyak tujuh SMK dan satu SMA, Dinas PPAPP sebagai pemegang kebijakan untuk program kesehatan reproduksi remaja di DKI Jakarta, mahasiswa magang di PPKS.

Untuk mencapai suasana belajar yang menyenangkan maka pencairan suasana harus dilakukan. Di hari pertama pelatihan, setelah melakukan *pre-test* 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. Selanjutnya, 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 selanjutnya dipresentasikan. Materi berikutnya adalah tentang kesehatan reproduksi, kekerasan seksual dan relasi sosial sehat remaja. Seluruh materi diselengi dengan *games*. Siswa diberikan peluang untuk memberikan opininya terkait relasi sosial yang dapat menyebabkan *toxic relationship* berupa adu argumentasi pada setiap pernyataan yang diberikan. Di akhir sesi klarifikasi diberikan pelatih. Sejak di awal 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 pertanyaan pun yang tidak terjawab.

Substansi di hari pertama diberikan bekal informasi sesuai dengan isu-isu yang mungkin ditanyakan atau menjadi bahan diskusi dengan teman sebaya. Di hari kedua baru diberikan substansi terkait konseling, teori prinsip dan teknik konseling dan prakteknya dengan skenario yang telah disiapkan. Konseling yang dibekali adalah konseling individu, konseling kelompok dan konseling melalui telepon atau (secara daring). Setelah menyelesaikan praktik, siswa diberikan juga materi tentang bagaimana menghadapi klien yang sulit dan manajemen paska konseling. Di hari ke dua ditutup dengan *review* kata sulit dan menjawab pertanyaan yang berada di dinding "parkir pertanyaan".

Pada hari ketiga, siswa ditugaskan untuk menyusun rencana tindak lanjut untuk di sekolah masing-masing dengan simulasi melakukan kegiatan sosialisasi dari materi

pelatihan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing sekolah. Selanjutnya, dipaparkan dalam sesi pleno. Seluruh 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 KRJP (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 PIK-R sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* 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.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Empat 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 meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan Guru BK dalam memberikan pendampingan psikologis kepada murid; dan
- 4) 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.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, antara lain:

- 1) Program pendampingan dilanjutkan hingga PIK-R sekolah bisa mandiri;
- 2) Pengembangan jaringan PPKS juga direplikasi di sekolah-sekolah lain di DKI Jakarta; dan
- 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 RUJUKAN

Arlinkasari, F., Rahmatika, R., & Akmal, S.Z. (2016, April 16). The Development of Career Decision Making Self-Efficacy Scale [Paper Presentation]. International Symposium

on Business and Social Science, Jeju Island, South Korea.
https://www.researchgate.net/publication/320755206_The_Development_of_Career_Decision_Making_Self-Efficacy_Scale_Indonesia_Version

Darmawanto, FA, Rachmawati, UA, Diana, NE & Ranakusuma, OI. (2018, Februari). *Mobile Apps Gamification for Mental Health* [Oral Presentation]. Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas YARSI.

Fahtoni, A. B. & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, dan distress Psikologis Pada Mahasiswa di Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(1), 11-19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>

Fourianalistyawati, E. & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan Antara Mindfulness dengan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 115-122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>

Mujahidah, E. & Listiyandini, RA. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14 (1), 60-75. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>

Nurhayati, E. (2012). Kesenjangan Aspirasi Karir antara Remaja dan Orang tua. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), pp. 37-44. <https://doi.org/10.24854/jpu22>

Utami, SP., Akmal, SZ, & Piana, D. (2018). Pengembangan Aplikasi Karir SICAKAR berbasis Web. *Jurnal INOVTEK - Seri Informatika*, 3(2). <http://ejournal.polbeng.ac.id/index.php/ISI/article/view/465>