

Workshop “Sahabat Sejatiku”: Promosi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah melalui Penguatan Dukungan Sosial Teman Sebaya

Idei Khurnia Swasti*

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada; Indonesia

*Email: ideiswasti@ugm.ac.id

Submitted: 30 Desember 2023, Revised: 22 Juni 2024, Accepted: 2 Juli 2024, Published: 3 Juli 2024

Abstrak

Masa remaja meliputi masa *storm and stress*, yaitu masa pencarian jati diri untuk menyesuaikan diri dengan dunia, serta penguatan peran dalam pergaulan sosial. Kegiatan pelatihan ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) X yang berada di salah satu kecamatan di kabupaten Sleman, DI. Yogyakarta. Analisis kebutuhan dilakukan dengan mewawancarai psikolog Puskesmas di wilayah tersebut dan penyebaran *survey* pada siswa. Tujuan utama kegiatan adalah penguatan kesadaran dari para siswa mengenai pentingnya dukungan sosial dan mempraktekkannya di lingkungan sekolah dalam bentuk kegiatan konseling sebaya. Konseling sebaya dapat menguatkan efek buffering sebagai tameng yang memproteksi siswa dari pengaruh negatif lingkungan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan ini dapat membantu peserta menghadapi situasi sehari-hari yang menekan. Pengenalan keterampilan konseling dan penguatan dukungan sosial pada sesama remaja sangat penting dan dibutuhkan. Kegiatan serupa perlu diselenggarakan secara komprehensif dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam upaya promosi kesehatan mental di sekolah di masa mendatang.

Kata kunci : efek buffering, dukungan sosial, konselor sebaya

Abstract

Adolescence involves storm and stress, a period of striving for identity to adjust to the outside world and strengthening roles in social interaction. The workshop was conducted at Vocational High School X in Sleman district, Yogyakarta. The initial need assessment involved an interview with a psychologist in a primary health center in the area and a survey for the students. The main purpose of the activity is to strengthen students' awareness of the importance of social support via school-based peer counseling practice. Peer counseling is expected to strengthen the buffering effect as a shield to protect students from negative environmental influences. This activity indicates that this self-development program improves students' awareness of social support to deal with daily hassles. Introduction to counseling skills and developing social support among teenagers are significantly required. Similar activities need to be held comprehensively and sustainably to get better results in school-based mental health promotion in the future.

Keywords: *buffering effect, social support, peer counselors*

Cite this as: Swasti, I. K. 2024. Workshop “Sahabat Sejatiku”: Promosi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah Melalui Penguatan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 13(2). 237-246. doi: <https://doi.org/10.20961/semar.v13i2.82606>

Pendahuluan

Teman sebaya merupakan faktor yang krusial dalam proses perkembangan sosial individu. Jika kelompok teman sebaya memiliki aktivitas positif, maka individu dapat mengembangkan dirinya secara positif pula. Sebaliknya, jika aktivitas komunitas ini mengarah pada tindakan-tindakan negatif, maka keberhargaan diri remaja akan didasarkan pada konsep yang tidak tepat. Saat ini, kasus penyimpangan perilaku remaja lebih bervariasi seiring dengan



perkembangan jaman. Remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan dan mengikuti tren sosial yang ia amati. Contoh aktivitas negatif teman sebaya adalah kelompok klithih dan perundungan di sekolah. Padahal, keterampilan sosial dan hubungan dengan teman sebaya yang suportif disebutkan dapat memproteksi remaja dari permasalahan atau gangguan psikologis di masa perkembangan berikutnya (Osborn, et al, 2020).

Fenomena *klithih* meresahkan masyarakat dengan deretan panjang kasus yang terjadi antara tahun 2017 hingga 2023, melibatkan banyak anak-anak remaja sebagai korban dan pelaku (CNN-Indonesia, 2023; Lestari, 2023). Pelaku kekerasan pada umumnya adalah remaja dibawah umur yang berada dalam rentangan usia dibawa 18 tahun. Dapat disimpulkan beberapa alasan melakukan kejahatan dimulai dari iseng, merasa diremehkan oleh para korban saat berada di jalan, atau merasa 'terpancing' dengan teman-teman yang terlebih dahulu melakukan kekerasan terhadap para korban. Selain itu ciri khas dari para pelaku adalah mereka melakukan secara berkelompok (Prasetyo, 2017) dan tidak jarang juga dalam kondisi mabuk minuman keras. Pesta minuman keras di kalangan remaja dilatarbelakangi oleh solidaritas kelompok sebaya (Lette, Ratnawati, dan Swasti, 2016).

Kekerasan dan tindak perundungan juga banyak ditemukan di sekolah (KPAI, 2020; Rosa, 2023). Lebih spesifik, Rosa menyebutkan bahwa perundungan paling banyak terjadi pada jenjang pendidikan SMP, meskipun pada jenjang SD dan SMA/SMK tetap ditemukan kasus serupa. Pelaku tidak mempertimbangkan bahwa korban kekerasan akan mengalami banyak kerugian psikologis misalnya: merasa cemas dan takut, serta menghindari sekolah karena merasa tidak aman. Jika kekerasan dilakukan oleh orang yang dikenal dan memiliki relasi cukup dekat dengan korban, maka kondisi psikologis yang merugikan ini dapat berkembang menjadi trauma pengkhianatan yang mempengaruhi relasi sosial korban (Tirone et.al, 2021). Dukungan sosial yang kuat dibutuhkan untuk menyembuhkan korban dari trauma.

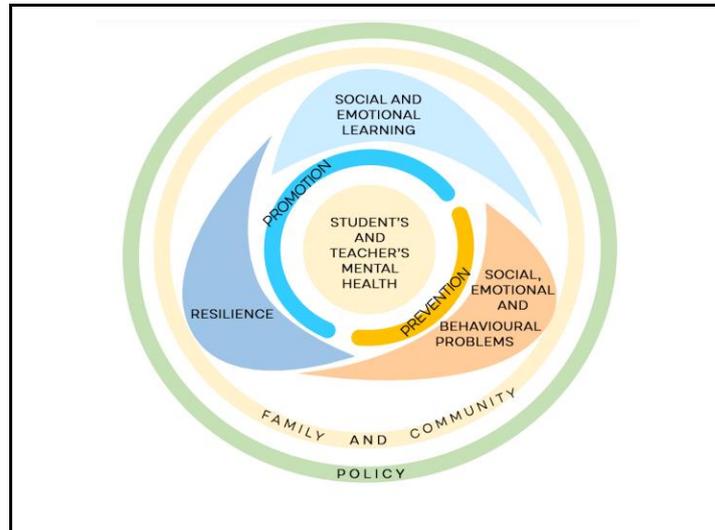
Dukungan sosial berkaitan erat dengan kesehatan mental seseorang (Weiten, Dunn, & Hammer, 2021) dan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang melalui dua cara. Cara pertama merupakan cara langsung, di mana dukungan sosial merupakan langkah pencegahan sebelum seseorang mengalami kondisi stress. Efek dukungan sosial ini diukur melalui kelekatan seseorang dengan jejaring sosialnya. Dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan coping seseorang ketika menghadapi stressor dalam kesehariannya. Dalam jangka panjang, Jakobsen, Hansen, dan Andersen (2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya, orangtua dan guru dapat mendukung promosi kesehatan mental individu dengan penekanan pada pengembangan harapan, kebermaknaan, dan kesejahteraan subjektif.

Cara kedua yang menunjukkan dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan seseorang ialah melalui *buffering effect* atau daya tahan seseorang terhadap masa sulit. Dukungan sosial membantu seseorang untuk menghadapi masa sulit dengan cara mempersepsikan situasi yang dialaminya secara lebih positif. Efek *buffering* ini diukur melalui ketersediaan sumber daya bagi seseorang saat menjalani masa sulit ini. Dalam studi kajian literatur yang dilakukan oleh Alipour dan Ahmadi (2020) ditemukan kesimpulan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan oleh individu yang menjadi korban bencana alam sebagai pencegah terjadinya PTSD meskipun hubungan antara kedua variabel tersebut tidak secara langsung. Artinya, dukungan sosial menjembatani terbentuknya variabel-variabel lain yang menguatkan daya tahan individu. Pada siswa SMK yang juga adalah remaja, teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang sangat diperhitungkan.

Banyak faktor yang perlu dipertimbangkan untuk mencapai keberhasilan promosi kesehatan mental di sekolah melalui penyediaan program intervensi yang berkesinambungan, seperti menggunakan pendekatan inklusif, mengembangkan program yang responsif terhadap kebutuhan siswa, sekolah dan masyarakat, dan membangun hubungan yang sinergis antarsumber daya (O'Reilly, dkk., 2018). Idealnya, intervensi untuk promosi kesehatan mental memang melibatkan beberapa *stakeholder* dan menjadi intervensi komunitas yang sinergis dengan melibatkan tiga sumber dukungan sosial siswa yaitu teman sebaya, orangtua, dan guru, yang berpotensi memberikan dukungan emosional, material dan informational (Rodríguez-Fernández, et al., 2021). Selanjutnya, Cavioni, Grazzani, dan Ornaghi (2020) mengajukan kerangka kerja teoritis yang dapat digunakan sebagai acuan kegiatan promosi kesehatan mental di sekolah (lihat Gambar 1).

Berdasarkan uraian di atas, rumusan permasalahan di dalam kegiatan ini adalah: (a) adanya perilaku negatif dan

agresif yang ditunjukkan oleh remaja saat mengalami permasalahan, (b) kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja, sehingga saat mengalami masalah, remaja cenderung menyelesaikannya dengan berperilaku negatif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa terkait dengan dukungan sosial positif. Pemahaman terhadap dukungan sosial bermanfaat bagi peserta melakukan kegiatan positif di dalam kelompok sebayanya, salah satunya dalam bentuk kegiatan konseling sebaya. Jika dikaitkan dengan kerangka kerja teoritis yang diajukan oleh Cavioni, dkk, (lihat Gambar 1) maka kegiatan intervensi berupa psikoedukasi dan pelatihan kelompok ini mengambil porsi pada bagian pembelajaran sosial dan emosional sebagai upaya promosi kesehatan mental.



Gambar 1. Kerangka Kerja Teoritis Kesehatan Mental Sekolah
Sumber: Cavioni, Grazzani, dan Ornaghi (2020)

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat aplikatif untuk menjawab kebutuhan di masyarakat.

1. Partisipan

Kegiatan *workshop* ini diikuti oleh siswa salah satu SMK swasta di wilayah Sleman, Yogyakarta. Peserta adalah siswa kelas 11 dari berbagai kelas, dan jumlah total peserta adalah 20 orang siswa (laki-laki= 10 orang dan perempuan=10 orang). Proses rekrutmen peserta dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak sekolah, yang dibantu oleh salah seorang guru BK. Informasi mengenai kegiatan ini disampaikan juga melalui media sosial dengan melibatkan beberapa siswa kunci yang selanjutnya turut mengajak teman-teman yang lain. Total pendaftar sejumlah 27 orang, namun pada hari H, terdapat 20 orang siswa yang hadir. Hal ini dikarenakan agenda pelatihan bersamaan dengan beberapa kegiatan sekolah lainnya, misalnya: latihan Pleton Inti (Tonti). Calon peserta terlebih dahulu membaca lembar informasi kegiatan yang tertera pada halaman depan lembar pre-test dan menyatakan persetujuannya untuk mengikuti *workshop* ini.

2. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan dilakukan untuk menentukan dasar perlunya intervensi ini dilaksanakan. Skrining siswa dilakukan menggunakan kuesioner bernama Self Reporting Questionnaire (SRQ-29). Alat ini digunakan pada tahap analisis kebutuhan, sehingga kegiatan intervensi ini dilaksanakan dengan dasar yang kuat. Alat ukur SRQ-29 merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh WHO untuk mendeteksi adanya masalah/gangguan kejiwaan (Kembaren, 2017) dan digunakan oleh Psikolog Puskesmas untuk menemukan siswa-siswi yang dirasa bermasalah secara psikologis. Alat ukur ini terdiri dari 29 pertanyaan untuk mengukur masalah yang mungkin mengganggu individu selama 30 hari terakhir yang mampu melihat gejala dari permasalahan psikologis tertentu, seperti

cemas/depresi, zat psikoaktif/narkoba, psikotik, PTSD, dan campuran. Meski demikian, alat ukur ini hanya berguna untuk melakukan skrining awal. Sehingga, pemeriksaan lebih lanjut oleh psikolog tetap dibutuhkan jika hendak dilakukan penegakan diagnosis.

Tujuan skrining ini untuk menunjukkan bahwa kesehatan mental sekolah diperlukan. Penyebaran kuesioner ini bekerja sama dengan Psikolog Puskesmas karena sekaligus merupakan agenda layanan Puskesmas tersebut. Selain melalui kuesioner, analisis kebutuhan dilakukan dengan cara mewawancarai psikolog Puskesmas di wilayah yang sama dengan sekolah. Hasil skrining awal (n=100) menunjukkan bahwa hampir separuh siswa melaporkan memiliki gejala-gejala cemas/depresi, psikotik, dan PTSD bersamaan (n=46), selebihnya melaporkan gejala-gejala yang lebih spesifik dari gejala cemas/depresi (n=4), psikotik (n=8), dan PTSD (n=9). Tidak ada siswa yang terindikasi menggunakan zat psikoaktif/narkoba. Melihat hasil skrining yang diperoleh, menurut psikolog, kesadaran terkait pentingnya kesehatan mental di SMK X perlu ditingkatkan lagi.

3. Prosedur Intervensi

Kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi kelompok disertai dengan aktivitas dan latihan-latihan. Psikoedukasi kelompok (Supratiknya, 2008) lebih menekankan pada proses belajar dan pendidikan daripada *self-awareness* dan *self-understanding* dengan fokus utama pada komponen kognitif. Kegiatan ini berpedoman pada pemahaman akan beberapa pengertian psikoedukasi tersebut, dan manfaatnya jika digunakan dalam membantu pemberian informasi psikologi pada publik. Metode pembelajaran yang digunakan menekankan pada pemahaman melalui kegiatan ceramah, diskusi kelompok terarah, latihan-latihan peran untuk mempelajari keterampilan baru serta permainan-permainan untuk pengembangan kelompok.

3.1 Intervensi

Workshop dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dalam dua hari (lihat Tabel 1) dengan agenda berupa: (a) Diskusi Kelompok Terarah/*Focus Group Discussion* yang membahas bagaimana pemahaman peserta terhadap dukungan sosial terutama dari teman sebaya, (b) pembahasan kasus yaitu dengan mengambil topik berdasarkan permasalahan aktual remaja saat ini untuk mengasah kepekaan siswa menangkap fenomena sosial yang terjadi di sekelilingnya, (c) penyampaian materi psikoedukasi yaitu materi yang terkait dengan konsep diri positif, dukungan sosial yang dapat memproteksi diri (efek *buffering* kesehatan mental), cara mengembangkan dukungan sosial yang positif dan bersifat mutual, (d) serta psikoedukasi keterampilan mikro konseling (refleksi empati, refleksi emosi, refleksi isi, parafrase, menyimpulkan, bertanya dan lain-lain) disertai latihan keterampilan pendampingan dengan melibatkan peserta yang dibentuk dalam kelompok kecil untuk berlatih memberikan dukungan positif (keterampilan mikro konseling) kepada teman-teman yaitu sesama peserta *workshop*, dan diakhiri dengan (e) Psikodrama dan inisiasi pembentukan konselor sebaya, dimana setiap peserta berlatih menggunakan keterampilan mikro konseling tersebut dengan peserta lainnya lalu saling memberikan umpan balik dan mendiskusikan dengan fasilitator, lalu membuat kesepakatan bersama pembentukan kelompok konselor sebaya.

Tabel 1. Rundown Workshop “Sahabat Sejatiku”

Hari 1	
Pukul	Aktivitas
08.30 – 09.00 WIB	Sesi 1: Perkenalan, penjelasan kegiatan, pretest
09.00 – 11.00 WIB	Sesi 2: Diskusi Kelompok Terarah
09.00 – 09.50 WIB	Diskusi kelompok terarah mengenai dukungan sosial, dilanjutkan dengan penyimpulan oleh fasilitator.
09.50 – 10.00 WIB	Istirahat
10.00 – 11.00 WIB	Lanjutan diskusi kelompok terarah membahas kasus remaja, diakhiri dengan penyimpulan dan
11.00 – 12.00 WIB	Sesi 3: Psikoedukasi tentang “Dukungan Sosial untuk Membentengi Remaja dari Dampak Negatif Lingkungan”
Hari 2	
Pukul	Aktivitas
08.30 – 09.00 WIB	Review aktivitas pada pertemuan sebelumnya
09.00 – 11.00 WIB	Sesi 4: Psikoedukasi tentang “Keterampilan Mikro Konseling”
09.00 – 09.50 WIB	Penyampaian materi
09.50 – 10.00 WIB	Istirahat
10.00 – 11.00 WIB	Roleplay keterampilan mikro konseling
11.00 – 12.00 WIB	Sesi 5: Psikodrama dengan tema “Interaksi Sosial Sehat Bersama Teman Sebaya”
12.00 – 12.30 WIB	Sesi 6: Penutup, post-test

3.2 Tindak Lanjut

Keberlanjutan program konselor sebaya didampingi oleh fasilitator dengan adanya pertemuan sebanyak 1 kali dalam satu bulan selama tiga bulan berturut-turut. Melalui pendampingan berkala ini, perilaku yang dilatihkan selama workshop dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Dalam kegiatan pendampingan ini, penulis juga bekerja sama dengan Psikolog Puskesmas di wilayah yang sama dengan SMK. Tindak lanjut dilakukan dengan melibatkan guru BK dan siswa non-peserta yang diwawancarai secara terpisah serta beberapa perwakilan siswa yang mengikuti diskusi kelompok terarah/*focus group discussion* (FGD) untuk membahas tentang pelaksanaan rangkaian program ini mulai dari *workshop* hingga penerapan keterampilan konseling sebaya.

4. Pengukuran

Dalam kegiatan ini, alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data pre-test dan post-test adalah Skala Persepsi Terhadap Dukungan Sosial. Skala ini diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet, et al., 1988;) atas seijin dari Gregory Zimet, tokoh utama pembuatan skala tersebut. MSPSS terdiri dari 3 faktor (sumber dukungan sosial) yang kemudian dijabarkan dalam 12 aitem. Ketiga faktor tersebut adalah: 1) keluarga (*Family/Fam*), 2) Teman (*Friend/Fri*), dan 3) Orang terdekat (*Significant others/SO*). Masing-masing faktor terjabarkan dalam 4 aitem. Makna skor adalah semakin tinggi skor seseorang, maka semakin besar dukungan sosial yang dipersepsikan didapat olehnya, baik dari keluarga, teman, maupun orang terdekat. Orang terdekat dapat berupa pacar/kekasih, tetangga, tunangan, guru, dan lain sebagainya. Skala MSPSS ini diujicobakan kepada 61 orang. Sebanyak 12 aitem pada skala ini dinyatakan valid ($r > 0.30$), hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa Skala MSPSS reliabel dengan koefisien alpha sebesar 0,897. Skala ini diisi oleh partisipan dalam kegiatan *workshop*. Beberapa penelitian dengan partisipan remaja di Indonesia juga menggunakan MSPSS (Laksmi, et al., 2020; Sulistiani, Fajrianti, & Kristiana, 2022).

Hasil analisis statistik uji beda dengan menggunakan *paired sample t-test* dari data yang diperoleh berdasarkan Skala Persepsi terhadap Dukungan Sosial, tampak bahwa ada peningkatan rerata (mean) dari hasil skor *pre-test* dan skor *post-test*. Nilai rerata sebelum *workshop* adalah **81.05**, sementara nilai rerata setelah *workshop* adalah **88.85**. Jika dicermati, peningkatan rerata tersebut tidak cukup kuat digunakan sebagai data bahwa intervensi yang diberikan melalui pelatihan ini secara signifikan dapat meningkatkan persepsi peserta terhadap dukungan sosial yang



dimilikinya dengan $t = -1,420$ dan $p = 0,172$ ($p > 0,05$). Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.

Hasil Dan Pembahasan

Intervensi kelompok berupa psikoedukasi kerap dilakukan dalam rangka promosi dan prevensi kesehatan mental, khususnya pada kecemasan dan depresi, dengan peserta remaja (Osborn, et al, 2020). Oleh karenanya, psik oedukasi dipilih di dalam Workshop “Sahabat Sejatiku” yang dilaksanakan di SMK X, di mana hasil skrining pada siswa di SMK X menunjukkan bahwa promosi kesehatan mental berbasis sekolah diperlukan. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian terdahulu (Dodd, et al., 2022; Topping, 2022) bahwa penyampaian informasi dan pendampingan dari teman sebaya dinilai lebih mudah diterima, maka workshop ini difokuskan pada upaya peningkatan kesadaran dan keterampilan kader yang selanjutnya dapat menularkan ilmu kepada teman-teman sebayanya, khususnya di sekolah. Siswa yang menjadi partisipan dalam workshop ini dapat berperan aktif dalam komunitas sekolahnya setelah mendapatkan pelatihan yang diperlukan serta kesempatan untuk mengaplikasikannya.

Dukungan sosial sebagai sumber daya sosial dapat berupa dukungan emosional, informasi, maupun material yang dipersepsikan seseorang akan tersedia atau diberikan baik secara formal maupun informal oleh jejaring sosial mereka (Rodríguez-Fernández, et al., 2021). Keberadaan dukungan sosial ini secara jangka panjang dapat mempromosikan kesehatan mental seseorang (Jacobsen et al., 2022) Lebih spesifik, dukungan sosial juga memoderasi pengaruh pengalaman perundungan terhadap depresi pada remaja (Guo, et al, 2020), artinya jika siswa mengalami perundungan di sekolah namun ia memperoleh dukungan sosial dari teman sekolahnya, maka risiko berkembangnya gejala depresi menjadi lebih kecil. Siswa konselor sebaya menjadi penyedia dukungan sosial di sekolah dan dapat membantu guru BK menjangkau banyak siswa lainnya yang belum dapat tertangani oleh guru BK. Lebih lanjut, *workshop* ini sebagai salah satu upaya untuk menguatkan konsep diri positif siswa peserta sehingga perannya lebih optimal.

Konselor sebaya dan pendidik sebaya dapat memberikan pendampingan yang lebih efektif kepada rekan sebayanya karena sesi-sesi yang diadakan oleh sesama remaja dinilai lebih menyenangkan, efektif, dan kredibel jika dibandingkan dengan sesi-sesi yang dipandu oleh profesional (Dodd, et al, 2022; Topping, 2022). Keberadaan teman sebaya yang suportif dan dapat memberikan dukungan sosial dapat memberikan penguatan kepada rekannya, terutama jika dilakukan satu lawan satu, hingga menunjukkan kondisi yang dilaporkan membaik (*self-report recovery*) (White, dkk., 2020). Namun demikian, untuk menjadikan seorang remaja sebagai agen promosi kesehatan mental, diperlukan proses pelatihan oleh profesional. Oleh karenanya, pelaksanaan *workshop* ini sebagai promosi kesehatan mental di sekolah sangat diperlukan.

Pelaksanaan intervensi kelompok Workshop “Sahabat Sejatiku” diawali dengan pengenalan peserta, *pre-test*, pengenalan program, diskusi kelompok terarah, psikoedukasi tentang dukungan sosial dan keterampilan mikro konseling, *role play* keterampilan konseling, psikodrama, dan diakhiri dengan *post-test*. Pada sesi pengenalan dan *pre-test*, partisipan diajak melakukan aktivitas untuk mencairkan suasana dan kemudian diminta untuk mengisi lembar pretest skala dukungan sosial. Lembar *pre-test* ini dikerjakan lagi pada saat *post-test* di akhir workshop. Pada sesi FGD, setiap kelompok peserta diberi kasus mengenai dukungan sosial dan perilaku nakal remaja, kemudian masing-masing anggota diminta menyampaikan pendapat mengenai kasus tersebut dan penanganannya dari sudut pandang peserta sebagai siswa SMK. Setiap peserta mengikuti sesi ini dengan baik, terlihat setiap peserta cukup aktif dalam menyampaikan pendapat dan bercerita mengenai pengalaman mereka selama di sekolah, proses adaptasi yang mereka lakukan serta dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar.

Setelah sesi FGD kasus, penulis menyampaikan materi mengenai “Dukungan Sosial untuk Membentengi Remaja dari Dampak Negatif Lingkungan”. Pada sesi ini, penulis yang bertindak sebagai fasilitator menyimpulkan hasil diskusi dari sesi sebelumnya dan mengaitkannya dengan pentingnya remaja memiliki dukungan sosial, sikap empati, penguatan kepercayaan dan kesadaran diri/*self-awareness*. Pada topik dukungan sosial, terdapat submateri mengenai pentingnya dukungan sosial, asertivitas, dan perilaku pencarian bantuan. Partisipan mengikuti sesi ini dengan seksama dan dapat menangkap relevansinya dengan hasil diskusi yang telah didapatkan. Penulis juga menyampaikan bahwa sudut pandang terhadap lingkungan sosial dapat berubah dan memberikan penguatan agar peserta berlatih memahami diri dan lingkungan sosial dengan mata yang berbeda. Pada sesi pemaparan materi keterampilan mikro



konseling, penulis juga menyisipkan materi mengenai gaya komunikasi asertif. Setiap peserta diberi pengetahuan mengenai pentingnya komunikasi efektif didasari sikap asertif untuk memberikan maupun meminta dukungan sosial, serta diajari bagaimana menanggapi teman yang terlihat bermasalah. Selanjutnya, submateri pada topik keterampilan mikro konseling antara lain: pengenalan empati, komunikasi terapeutik dan teknik-teknik keterampilan mikro konseling. Keterampilan mikro konseling dalam workshop ini meliputi mendengarkan aktif, merefleksi, berempati, parafrase, menguatkan, menyimpulkan. Penting bagi penyelenggara program atau pelaksana kegiatan intervensi kelompok seperti ini untuk menyiapkan materi yang memang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan (Coetzee, dkk., 2022).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Kemudian, sebelum memulai sesi *roleplay*, setiap peserta di dalam kelompok kecil diminta untuk menceritakan satu pengalaman pribadi mengenai dukungan sosial dan perilaku nakal remaja, setiap peserta juga diminta untuk menanggapi cerita yang disampaikan oleh teman tersebut. Mereka kemudian diminta mempraktikkan cara memberikan dukungan sosial kepada teman yang bermasalah sesuai dengan cerita yang disampaikan sebelumnya sebagai konteks. Setiap peserta mengikuti kegiatan dengan baik tanpa mengeluh, namun karena keterbatasan waktu, *roleplay* dilaksanakan hanya oleh beberapa peserta dalam kelompok kecil. Nikendei, dkk (2019) menyebutkan bahwa menggunakan teknik *role-play* saat berlatih konseling dapat meningkatkan efikasi diri konselor. Selain itu, saat *role-play*, fasilitator dan co-fasilitator dapat melakukan supervisi langsung. Meskipun supervisi langsung dapat memunculkan cemas pada peserta yang sedang melakukan latihan konseling, ketika mereka berhasil mengelola kecemasan itu setelah mendapatkan umpan balik, peserta dapat meningkatkan performanya (Fominykh, Leong, & Cartwright, 2018).

Pada sesi psikodrama, setiap kelompok kecil diminta untuk membuat sebuah naskah mengenai dukungan sosial dan perilaku kenakalan remaja, hal ini bertujuan untuk melihat pemahaman peserta mengenai materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Setiap peserta kelompok kecil melakukan drama di depan kelas besar, dan mampu memberikan umpan balik kepada penampilan kelompok lainnya. Di akhir sesi ini, penulis menyampaikan kembali materi tentang gaya komunikasi asertif sebagai penyimpulan atas penampilan peserta saat menampilkan psikodrama. Psikodrama dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan dapat dilaksanakan baik secara tatap muka maupun secara daring (Biolcati, dkk., 2023). Psikodrama dipilih sebagai salah satu aktivitas dalam workshop ini karena dapat memfasilitasi peserta untuk lebih terbuka dan berekspresi secara natural di dalam kelompok. Kajian sistematis yang dilakukan oleh Ulusoy, Sumbas, & Sertkaya (2023) merangkum bahwa penerapan psikodrama pada remaja efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, komitmen, kesadaran diri, dan keterbukaan diri. Sayangnya, sesi psikodrama dilaksanakan sangat singkat dalam *workshop* ini sehingga dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat maupun penelitian berikutnya dapat dirancang lebih intensif.

Secara statistik, kondisi peserta yang terukur pada saat sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t = -1,420$ dan $p = 0,172$ ($p > 0,05$). Namun demikian, berdasarkan FGD dengan peserta *workshop*, kegiatan ini dinilai bermanfaat dalam meningkatkan dukungan sosial antar peserta dan materi yang disampaikan di dalam workshop merupakan hal yang baru di sekolah tersebut sehingga membuat

setiap peserta antusias mengikuti kegiatan ini. Peserta menyampaikan beberapa pemikiran/insights yaitu (1) peserta memiliki pemahaman dan kesadaran bahwa bersikap asertif itu diperlukan untuk dapat berinteraksi dengan teman, baik untuk meminta atau memberikan dukungan sosial, (2) peserta mau berlatih dan cukup percaya diri menerapkan keterampilan mikro konseling, misalnya: menunjukkan perhatian, mendengarkan aktif, merespon pembicaraan dengan empatik, namun merasa kesulitan untuk memberikan solusi, (3) peserta belum berhasil membangun kepercayaan dan kesatuan tim konselor sebaya, namun sebagai individu sudah mampu berlatih mengembangkan keterampilan konselor sebaya pada teman-teman lainnya, (4) peserta membutuhkan dukungan formal dari pihak sekolah, misalnya dengan menjadikan konseling sebaya sebagai ekstrakurikuler, dan memiliki pembimbing tetap yang dapat mengarahkan mereka. Evaluasi yang diperoleh dari wawancara terhadap guru BK dan perwakilan siswa (bukan peserta workshop) dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) konselor sebaya dibutuhkan sebagai perpanjangan tangan guru BK dan menjadi sumber dukungan sosial bagi siswa, namun secara teknis pengelolaan kegiatan ini dinilai belum matang, (2) Guru BK merasa masih membutuhkan belajar materi psikologi sehingga berharap dapat bekerja sama dengan Psikolog Puskesmas, (3) siswa belum mendapatkan sosialisasi mengenai kegiatan konseling sebaya, sehingga nantinya jika secara organisasional kegiatan konselor sebaya sudah lebih tertata, sosialisasi dapat digencarkan misalnya melalui media sosial.

Akibat keterbatasan waktu untuk pelaksanaan workshop ini, penulis mengevaluasi bahwa materi psikoedukasi yang disajikan masih perlu untuk ditambah lagi dalam durasi kegiatan yang lebih panjang atau memfokuskan pada materi psikoedukasi spesifik. Beberapa contoh program yaitu psikoedukasi keterampilan komunikasi selama 11 sesi (Çelik, & Pesen, 2022) dan psikoedukasi keterampilan belajar selama 12 sesi yang meliputi pengelolaan waktu, motivasi, pemecahan masalah, berpikir kreatif, pengambilan keputusan, dan sikap positif dalam belajar (Gathoni, Sirera, & Olaly, 2019). Catatan ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelaksana kegiatan serupa, terutama jika kegiatan ini tidak sekedar menjadi kegiatan pengabdian masyarakat melainkan penelitian dengan metode eksperimen yang lebih ketat. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan yang melibatkan siswa memang cukup menantang. Pelaksanaan kegiatan perlu mempertimbangkan kegiatan akademik yang harus dituntaskan oleh siswa serta kegiatan ekstrakurikuler yang memang menjadi kegiatan reguler mereka. Partisipan dalam workshop ini menyampaikan bahwa waktu yang dianggarkan untuk sesi *role-play* untuk mengasah keterampilan mikro konseling itu sangat terbatas sehingga tidak semua siswa berkesempatan untuk bermain peran sebagai konselor. Mereka hanya dapat mengamati ketika teman lainnya sedang berperan. Tentunya hal ini menjadi kerugian bagi peserta dan perlu mendapatkan perhatian untuk tidak terjadi lagi pada kegiatan serupa yang diadakan mendatang.

Dalam Workshop “Sahabat Sejatiku” ini, disayangkan bahwa keterampilan mikro konseling yang telah diajarkan tidak diukur secara objektif menggunakan skala yang relevan. Hal tersebut terjadi karena kegiatan ini dirancang sebagai kegiatan pengabdian masyarakat dan bukan sebagai penelitian eksperimen. Jika workshop ini hendak diadaptasi dan dimodifikasi menjadi penelitian, maka penulis menyarankan penggunaan pengukuran yang lebih komprehensif sehingga berbagai aspek dalam kegiatan dapat terpantau dan terukur dengan jelas. Beberapa alat ukur yang penulis sarankan terkait keterampilan komunikasi misalnya *The Communication Skills Scale* (TCSS) (Çelik & Pesen, 2022) dan *assertive scale* (Mete-Otlu, 2023).

Kesimpulan

Tujuan awal kegiatan ini berhasil tercapai yaitu (a) terlaksananya workshop “Sahabat Sejatiku” dengan adanya kesadaran yang lebih baik tentang perlunya dukungan sosial (b) adanya perubahan skor skala dukungan sosial yang dimiliki oleh setiap peserta workshop dan (c) hasil latihan keterampilan konseling sebaya dapat diaplikasikan kepada teman-teman lainnya dalam konteks peningkatan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Artinya, kegiatan intervensi kelompok ini membuat siswa partisipan menjadi lebih sadar terhadap dukungan sosial di sekitarnya dan mampu meningkatkan empati dan kepedulian partisipan kepada teman-teman di sekitarnya melalui penerapan keterampilan mikro konseling.

Meskipun secara statistik tidak ada perubahan signifikan, rangkaian kegiatan *workshop* dinilai dapat menambah pengetahuan partisipan mengenai dukungan sosial dan bagaimana cara siswa dalam menghadapi teman-teman yang terlihat bermasalah. Namun demikian, pengukuran efektivitas kegiatan masih perlu ditingkatkan dengan penggunaan alat ukur yang lebih komprehensif sehingga diperoleh hasil analisis statistika yang signifikan. Peneliti/praktisi psikologi selanjutnya yang hendak melakukan intervensi kelompok seperti ini dapat mempertimbangkan keselarasan



antara modul dan pengukurannya. Tindak lanjut praktik konselor sebaya di sekolah sebaiknya juga terus mendapatkan perhatian dari pihak sekolah dan Puskesmas sehingga keberadaan konselor sebaya dapat lestari.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Pimpinan dan guru BK di SMK X, Psikolog Puskesmas di salah satu kecamatan Sleman yang sewilayah dengan SMK X, dan tentu saja para siswa yang berpartisipasi aktif dalam rangkaian kegiatan intervensi kelompok ini. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Psikologi UGM yang telah memberikan hibah dana untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk intervensi kelompok ini.

Daftar Pustaka

- Alipour, F., & Ahmadi, S. (2020). Social support and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in earthquake survivors: a systematic review. *Social Work in Mental Health*, 18(5), 501-514. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1795045>
- Biolcati, R., Ambrosini, F., Albani, A., & DiStefano, G. (2023) Videoconferencing analytic psychodrama in treating young adults' psychological suffering: preliminary results. *Frontiers in Psychology* 14. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2154942>
- Cavioni, C., Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2020). Mental health promotion in schools: a comprehensive theoretical framework. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 65-82. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/55039>
- Çelik, M., & Pesen, A. (2022). An experimental study: does the transactional analysis theory-based psycho-education program affect students' communication skills?. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(65), 201-214. <https://www.doi.org/10.17066/tpdrd.1138428>
- CNN-Id. (2023) Polisi: 42 Kasus Klitih Terjadi Selama Januari-Februari 2023. Diakses pada Sept 2023: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230327094425-12-929698/polisi-42-kasus-klitih-terjadi-selama-januari-februari-2023>.
- Coetzee, B.J., Gericke, H., Human, S. et al. (2022). What should a Universal School-Based Psychoeducational Programme to Support Psychological Well-Being amongst Children and Young People in South Africa Focus on and how should it be Delivered? A Multi-Stakeholder Perspective. *School Mental Health* 14, 189–200. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09465-3>
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 2247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Fominykh, M., Leong, P. & Cartwright, B. (2018). Role-playing and Experiential Learning in a Professional Counseling Distance Course. *Journal of Interactive Learning Research*, 29(2), 169-190. Waynesville, NC: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved September 14, 2023 from <https://www.learntechlib.org/primary/p/178527/>.
- Gathoni, N. J., Sirera, M. A., & Olaly, W. (2019). Effectiveness of counselling services on retention rate of undergraduate students in selected universities in Kenya. *International Journal of Psychology and Counselling*, 11(4), 30-38. <https://doi.org/10.5897/IJPC2019.0558>
- Guo, J., Li, M., Wang, X., Ma, S., & Ma, J. (2020). Being bullied and depressive symptoms in Chinese high school students: The role of social support. *Psychiatry Res*, 284, 112676. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112676>
- Jakobsen, A. L., Hansen, C. D., & Andersen, J. H. (2022). The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study. *Scand J Public Health*, 50(3), 404-411. <https://doi.org/10.1177/1403494821993718>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia [KPAI] (2020) Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Diakses pada Sept 2023: <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>



- Komisi Perlindungan Anak Indonesia [KPAI] (2020) Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Diakses pada Sept 2023: <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Laksmi, O. D., Chung, H., Liao, M., & Chang, C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PLOS ONE*, 15(3), e0229958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Lestari, T.I. (2023). Aksi Klitih Kembali Lagi, Ini Sederet Kasus Klitih di Jogja. Diakses pada Sept 2023: <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2023/02/11/510/1125978/aksi-klitih-kembali-lagi-ini-sederet-kasus-klitih-di-jogja>
- Lette, A.R., Ratnawati, A.T., & Swasti, I.K (2016). Perilaku minum sopi pada remaja di Kecamatan Maulafa Kota Kupang. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Volume 32 No. 7 <https://doi.org/10.22146/bkm.26094>
- Mete-Otlu, B. (2023). Emotion-Focused Communication Training on Assertiveness Levels of Counselor Candidates: A Mixed Design Study. *The Universal Academic Research Journal*, 5 (3) , 291-303 . <https://doi.org/10.55236/tuara.1351888>
- Nikendei, C., Huber, J., Ehrental, J. C., Herzog, W., Schauenburg, H., Schultz, H., & Dinger, U. (2019). Intervention training using peer role-play and standardised patients in psychodynamic psychotherapy trainees. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(4), 508-522. <https://doi.org/10.1002/capr.12232>
- O'Reilly, M., Svirydenka, N., Adams, S. et al. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 53, 647–662 <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
- Osborn, T. L., Wasil, A. R., Venturo-Conerly, K. E., Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2020). Group Intervention for Adolescent Anxiety and Depression: Outcomes of a Randomized Trial with Adolescents in Kenya. *Behavior Therapy*, 51(4), 601-615. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.09.005>
- Prasetyo, R. (2017). Detik-detik Tewasnya Ilham Hingga Deretan Panjang 'Mengerikan' Aksi Klitih Yogyakarta (artikel). Diakses melalui <https://wow.tribunnews.com/2017/03/14/detik-detik-tewasnya-ilham-hingga-deretan-panjang-mengerikan-aksi-klitih-yogyakarta>
- Rodríguez-Fernández, A., Izar-de-la-Fuente, I., Escalante, N., & Azpiazu, L. (2021). Perceived Social Support for a Sustainable Adolescence: A Theoretical Model of Its Sources and Types. *Sustainability*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/su13105657>
- Rosa, N. (2023). Data Kasus Bullying di Sekolah, FSGI: 50% di Jenjang SMP. Diakses melalui: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6962155/data-kasus-bullying-di-sekolah-fsgi-50-di-jenjang-smp>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I.F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, vol. 21, no. 1, pp. 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Supratiknya, A. (2008). *Psikoedukasi: Merancang program dan modul*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tirone, V., Orłowska, D., Lofgreen, A. M., Blais, R. K., Stevens, N. R., Klassen, B., Held, P., & Zalta, A. K. (2021). The association between social support and posttraumatic stress symptoms among survivors of betrayal trauma: a meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol*, 12(1), 1883925. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1883925>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Ulusoy, Y., Sumbas, E., & Sertkaya, B. (2023). Psychodrama as an intervention management instrument for internal/external adolescent problems: A systematic literature review. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102000. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102000>
- Weiten, W., Dunn, D., & Hammer, E.Y. (2021). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Belmont, USA: Wadsworth Cengage Learning.
- White, S., Foster, R., Marks, J., Morshead, R., Goldsmith, L., Barlow, S., Sin, J., & Gillard, S. (2020). The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02923-3>
- Zimet, Gregory, D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.