



## JURNAL ABDI INSANI

Volume 11, Nomor 1, Maret 2024

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



### PENINGKATAN KAPASITAS KADER PALANG MERAH REMAJA (PMR) SEBAGAI KONSELOR SEBAYA PADA AGEN PEDULI KESEHATAN MENTAL SEBAYA

*Capacity Building As Peer Counselor For Peer Mental Health Care Agents Among Youth Red Cross Cadres*

Tiara Diah Sosialita\*, Valina Khiarin Nisa, Endang Retno Surjaningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Jalan Airlangga No. 4-6 Surabaya

\*Alamat Korespondensi: [tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id](mailto:tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id)

(Tanggal Submission: 3 Februari 2024, Tanggal Accepted : 9 Maret 2024)



#### Kata Kunci :

kader,  
kesehatan  
mental,  
konselor  
sebaya, PMR,  
remaja

#### Abstrak :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan dari angka kejadian permasalahan psikologis di SMK 4 Pancasila Ambulu, Kabupaten Jember. Bimbingan dan Konseling (BK) mengungkapkan total sebanyak 84 kasus ditemukan selama trimester pertama di tahun 2023, diantaranya konflik dengan keluarga, perundungan sesama remaja, stres akademik, hingga konflik interpersonal yang memunculkan masalah psikologis pada siswa. Hal tersebut dihadapkan pada keterbatasan sumber daya sehingga jangkauan penanganan terhadap permasalahan psikologis para siswa menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membentuk *agent of change* yang peduli kesehatan mental untuk membantu menangani permasalahan psikologis remaja melalui peningkatan kapasitas kader PMR sebagai konselor sebaya. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa bentuk, meliputi *Instagram Live* sejumlah 2 (dua) sesi dengan topik Ragam Gangguan Mental Remaja dan Deteksi Gangguan Mental Remaja, pelatihan konselor sebaya, serta forum diskusi dan *role-play* konselor sebaya untuk membekali kader dengan pengetahuan dan keterampilan menjalankan peran sebagai konselor. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kapasitas para kader mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan sebagai konselor sebaya ( $ES = 1.54$ ). Adanya kapasitas sebagai konselor sebaya yang meningkat, membuat kader mampu menjalankan peran sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya dengan efektif. Kader telah menangani permasalahan psikologis siswa-siswa di SMK 4 Pancasila Ambulu dibawa supervisi psikolog. Pemberdayaan kader PMR sebagai agen kesehatan mental sebaya juga mendapatkan dukungan dan komitmen dari pihak sekolah dengan membentuk agen peduli kesehatan mental sebaya secara resmi. Adanya



kegiatan yang dilakukan oleh agen peduli kesehatan mental sebaya diharapkan mampu berlanjut secara konsisten sehingga mendukung kesejahteraan siswa sepenuhnya.

**Key word :**

*Adolescents,  
Cadres, Mental  
Health, Peer  
Counselor, Youth  
Red Cross*

**Abstract :**

This community service activity was carried out based on the results of a needs analysis of the incidence of psychological problems at SMK 4 Pancasila Ambulu, Jember Regency. Guidance and Counseling (BK) revealed a total of 84 cases found during the first trimester in 2023, including conflicts with families, bullying among teenagers, academic stress, and interpersonal conflicts that led to psychological problems in students. This is faced with limited resources so that the range of handling of students' psychological problems is ineffective. Therefore, this community service aims to form agents of change who care about mental health to help deal with adolescent psychological problems through increasing the capacity of PMR cadres as peer counselors. The activities were carried out in several forms, including Instagram Live for a total of 2 (two) sessions with the topics of Variety of Adolescent Mental Disorders and Detection of Adolescent Mental Disorders, peer counselor training, as well as discussion forums and peer counselor role-play to equip cadres with the knowledge and skills to carry out their role as counselors. The results showed that the capacity of the cadres had significantly increased in knowledge and skills as peer counselors ( $ES = 1.54$ ). Along with increased capacity as peer counselors, cadres are able to effectively carry out their role as agents of peer mental health care. The cadres have handled the psychological problems of students at SMK 4 Pancasila Ambulu under the supervision of a psychologist. The empowerment of PMR cadres as peer mental health agents also received support and commitment from the school by formally establishing peer mental health care agents. The activities carried out by peer mental health care agents are expected to continue consistently so as to fully support student well-being.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7<sup>th</sup> edition) :

Sosialita, T. D., Nisa, V. K., & Surjaningrum, E. R. (2024). Peningkatan Kapasitas Kader Palang Merah Remaja (Pmr) Sebagai Konselor Sebaya Pada Agen Peduli Kesehatan Mental Sebaya. *Jurnal Abdi Insani*, 11(1), 855-864. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i1.1436>

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi aspek vital dalam kehidupan manusia, termasuk pada remaja. Perkembangan remaja menyebabkan mereka mengalami perubahan signifikan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang berkontribusi pada munculnya berbagai permasalahan khas remaja (Santrock, 2012). Fluktuasi emosi, pikiran, dan perilaku membawa masa remaja menjadi masa penuh badai dan stres menurut Santrock (2012), serta rentan mengalami amarah, depresi, masalah emosi, hingga memunculkan kesulitan akademik, penyalahgunaan zat dan obat, gangguan makan, serta kenakalan remaja. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa sebesar 9,8% remaja mengalami gangguan mental emosional dan sebesar 6,1% mengalami depresi. Secara khusus, masalah kesehatan mental pada remaja diproyeksikan semakin meningkat 20-25% setiap tahunnya dengan jumlah 40% memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan mental (Mendenhall, 2015; Merikangas, 2010; Chester, 2010).

Hal tersebut sejalan dengan hasil temuan *Indonesian National Adolescent Mental Health*



Survey (I-NAMHS) pada remaja Indonesia berusia 10-17 tahun, ternyata satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental, sedangkan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Gangguan mental yang paling sering dialami oleh remaja diantaranya gangguan cemas sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca trauma (0,5%), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (0,5%). Berdasarkan literatur, disebutkan bahwa remaja yang mengalami permasalahan psikologis lebih sedikit yang mencari bantuan profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hanya sekitar 2,6% yang mengakses fasilitas kesehatan mental untuk membantu mengatasi masalahnya. Remaja dilaporkan memiliki preferensi untuk mendapatkan akses layanan kesehatan mental dari sekolah.

Sejalan dengan temuan tersebut, kondisi di lapangan juga menunjukkan situasi serupa dimana berdasarkan survei awal pada 35 siswa kelas XII SMK 4 Pancasila Ambulu menunjukkan bahwa sebesar 86% remaja ternyata mengalami stres yang dipicu karena masalah sehari-hari dengan orang tua, teman, pacar, maupun kebingungan akan masa depan hingga mengganggu kehidupan mereka. Selain itu, terungkap pula bahwa remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan kebingungan memutuskan solusi atas permasalahan tersebut. Melalui survei yang telah dilakukan juga terungkap bahwa para siswa remaja tersebut mengalami kesulitan dalam mengenali gejala-gejala masalah kesehatan mental dengan proporsi sebesar 15,86% pada remaja laki-laki dan sebesar 13,32% pada remaja perempuan. Hal tersebut rentan mengakibatkan munculnya perilaku mengabaikan dan menyepelekan kesehatan mental diri sendiri dan sekitarnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status mental remaja usia 12-15 tahun di Kecamatan Ambulu ternyata sebesar 58,3% remaja mengalami kondisi *broken home* dengan kesehatan mental yang rendah (BPS Kabupaten Jember, 2022). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak sebesar 41,7% dari responden memiliki orang tua bercerai dan tidak lagi menikah. Selain itu, hampir seluruh orang tua dari responden sudah bercerai lebih dari 1 tahun, yaitu sebanyak 83,3%. Remaja yang mengalami situasi perceraian orang tua tersebut menunjukkan masalah-masalah kesehatan mental yang berimbas pada status kesehatan mental remaja secara umum. Pengaruh yang signifikan dalam perkembangan mental, emosional, dan perilaku remaja adalah lingkungan keluarga dan sekolah (IDAI, 2010 dalam (Sosialita, 2020).

Risiko remaja mengalami gangguan mental yang lebih serius menjadi lebih tinggi ketika permasalahan psikologis yang dirasakan saat ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Sosialita, 2022). Masa remaja berisiko menimbulkan permasalahan kesehatan mental yang dapat semakin parah bahkan menjadi psikopatologi sesuai dengan karakteristik perkembangan di rentang usia tersebut. Remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan signifikan dalam hidupnya, maka rentan mengalami permasalahan psikologis (Sosialita, 2021). Masalah dan tuntutan yang tidak teratasi akan menjadi siklus berantai sehingga memengaruhi kesejahteraan dan kesehatan remaja sendiri.

Ironisnya, layanan BK kadangkala kurang dimanfaatkan oleh para siswa. Laporan yang diterima oleh BK tidak sebanding dengan kondisi senyatanya karena masih banyak siswa yang enggan melaporkan permasalahan mereka. Hal ini tampak dari hasil survei yang mengungkapkan bahwa cara mengatasi permasalahan yang dipilih diantaranya mengabaikan, menangis, membiarkan, mengurung diri di kamar, keluar tanpa tujuan dengan teman-teman, hingga melakukan perilaku impulsif yang merugikan diri. Selain itu, karakteristik remaja juga cenderung tertutup kepada orang yang lebih tua sehingga menyulitkan bagi orang tua maupun guru untuk mendeteksi permasalahan psikologis yang dialami (Erhamwilda, 2015). Hal tersebut ditambah pula dengan keterbatasan sumber daya di BK dan waktu untuk menjangkau seluruh siswa di sekolah. Pelajaran BK dialokasikan satu jam setiap minggu untuk masing-masing kelas, sehingga terdapat keterbatasan dalam melakukan pendekatan secara personal kepada masing-masing siswa.

Mencermati fenomena yang ada, tampak bahwa terdapat kebutuhan akan adanya suatu program berkelanjutan yang menyediakan dukungan dan bantuan untuk kesehatan mental siswa.

Sejalan dengan kondisi di SMK 4 Pancasila Ambulu, diharapkan adanya pemberdayaan siswa sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk membangun komunitas remaja yang peduli akan kesehatan mentalnya sendiri dan lingkungannya. Mempertimbangkan kebutuhan di lapangan dan kesenjangan antara kondisi kesehatan di lapangan dengan sumber daya yang ada, maka peningkatan kapasitas kader Palang Merah Remaja (PMR) sebagai konselor pada agen peduli kesehatan mental perlu untuk dilakukan.

Kader Palang Merah Remaja (PMR) dipandang memiliki karakteristik yang sesuai untuk menjadi agen peduli kesehatan mental di SMK 4 Pancasila Ambulu. Palang Merah Remaja (PMR) telah membekali anggotanya dengan keterampilan pertolongan pertama, pelatihan komunikasi, pelatihan kepemimpinan dan manajemen konflik, serta muatan mengenai etika dan nilai kemanusiaan (Nurasiah, 2018). Materi dasar kemampuan dan keterampilan dalam PMR tersebut mampu mendukung kompetensi remaja untuk melakukan konseling sebaya. Konseling sebaya memungkinkan remaja dapat membantu teman sebayanya secara interpersonal di bawah bimbingan konselor profesional. Selain itu, konselor sebaya cenderung dipilih dan diterima oleh remaja untuk mendiskusikan hal-hal yang dianggap sensitif menurut remaja dimana peran teman sebaya menjadi signifikan pada tahap perkembangan tersebut (Yuliasari, 2020). Remaja juga lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua maupun guru, sehingga hubungan teman sebaya menjadi prioritas daripada bimbingan dari orang lain (Syafitri, 2021).

Sejatinnya, diperlukan adanya lingkungan remaja yang mampu mendukung terciptanya kesehatan mental bagi remaja sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengenali hingga membantu mengatasi permasalahan psikologis sehari-hari pada remaja lainnya. Dengan demikian, tujuan program pengabdian kepada masyarakat untuk membentuk komunitas remaja yang kompeten sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya dapat terwujud dan berkelanjutan. Adanya agen peduli kesehatan mental sebaya dari para kader PMR di SMK 4 Pancasila Ambulu diharapkan mampu mendukung lingkungan sekolah yang memiliki kesadaran dan perhatian terhadap kesejahteraan siswa sepenuhnya, termasuk pada kesehatan mental.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian dilakukan selama rentang bulan Juni hingga Oktober 2023 di SMK 4 Pancasila Ambulu, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Metode pelaksanaan program kegiatan pembentukan agen peduli kesehatan mental sebaya dilakukan dengan edukasi mengenai kesehatan mental dan keterampilan konseling sebaya untuk mengatasi permasalahan remaja. Serangkaian kegiatan yang telah dilakukan meliputi edukasi melalui *Instagram Live* secara *streaming* dalam dua sesi dengan materi ragam dan deteksi dini gangguan mental pada remaja. Selain itu, webinar pelatihan konseling sebaya juga diberikan yang meliputi pengetahuan dasar keterampilan konseling sebaya dan teknik-teknik dalam konseling, serta praktik penanganan permasalahan psikologis pada klien.

Adapun tahapan pelaksanaan yang telah terlaksana diantaranya:

1. **Pemetaan dan asesmen sasaran.** Tahap awal penjaringan dan penyaringan kader PMR yang akan berperan sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya dilakukan bersama dengan mitra. Total terdapat 21 orang kader yang disiapkan sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya, dari proses seleksi pada 25 orang dimana 4 orang tidak dapat mengikuti kegiatan karena keterbatasan waktu sebagai anggota inti Pramuka juga sehingga tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil pemetaan dan asesmen awal berupa identifikasi potensi dan peluang yang dimiliki oleh sasaran untuk mengembangkan komunitas peduli kesehatan mental yang terdiri dari kader PMR SMK 4 Pancasila Ambulu.
2. **Edukasi kader dan mitra.** Tahapan selanjutnya melakukan edukasi kader dan mitra mengenai pentingnya pendirian agen kesehatan mental sebaya untuk menciptakan iklim kesehatan mental yang sehat di wilayah SMK 4 Pancasila Ambulu. Perumusan langkah-langkah konkret

untuk pengembangan agen peduli kesehatan mental juga dirumuskan agar dapat berfungsi secara optimal. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan sejumlah 21 orang kader PMR, 40 orang anggota PMR, serta 10 orang Penanggung Jawab dari pihak sekolah.

3. **Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai ragam dan deteksi dini gangguan mental pada remaja.** Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui *streaming Instagram Live* pada tanggal 24 Juni 2023 selama 2 jam, agar nantinya rekaman dapat diakses kembali oleh sasaran dan remaja lain yang tidak mengikuti program secara langsung. Narasumber kegiatan merupakan psikolog di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) dan Puskesmas yang memang berpraktik menangani permasalahan kesehatan mental. Kegiatan dilakukan dalam dua sesi yang berbeda, yaitu sesi 1 mengenai “Ragam Gangguan Mental pada Remaja” dan sesi 2 mengenai “Deteksi Gangguan Mental pada Remaja.” Diskusi dan tanya jawab bersama peserta juga dilakukan setelah sesi materi selesai.
4. **Pelatihan konselor sebaya.** Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2023 dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai konseling sebaya pada para kader. Materi yang diberikan meliputi pengetahuan mengenai konseling sebaya, keterampilan dasar sebagai konselor sebaya, hingga teknik-teknis dasar melakukan konseling sebaya. Kegiatan dilakukan melalui webinar dengan mengikutsertakan kader Palang Merah Remaja (PMR), pihak sekolah, serta anggota PMR lainnya. Kegiatan dilaksanakan selama 2 jam dengan melibatkan narasumber dari Psikolog dan mahasiswa Psikologi Profesi. Materi yang diberikan meliputi konseling sebaya, keterampilan dasar sebagai konselor sebaya, serta *Psychological First Aid (PFA)*.
5. **Role-play praktik konseling sebaya dan forum diskusi sebaya.** Kegiatan ini dilakukan secara luring pada tanggal 01 Oktober 2023 untuk melihat kesiapan para kader PMR Wira SMK Pancasila Ambulu dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan sebagai konselor. Kegiatan dilaksanakan secara luring di SMK 4 Pancasila dengan melibatkan 21 orang kader Palang Merah Remaja (PMR) yang menjadi agen peduli kesehatan mental. Materi yang diberikan oleh Psikolog dan fasilitator meliputi penyegaran materi konseling sebaya yang juga telah disampaikan pada kegiatan sebelumnya, setelah itu peserta mempraktikkan dalam *role-play* konseling sebaya. Evaluasi terhadap keterampilan peserta juga dilakukan dengan melakukan observasi dan presentasi untuk memastikan bahwa masing-masing kader PMR telah siap menjalankan peran sebagai konselor sebaya.
6. **Evaluasi pelaksanaan program.** Evaluasi dilakukan untuk memastikan pengetahuan dan keterampilan melakukan konseling sebaya telah dimiliki oleh para kader. Proses evaluasi dilakukan dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* kader untuk melihat perubahan pengetahuan dasar konseling sebaya sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, evaluasi keterampilan berperan sebagai konselor juga dilakukan melalui observasi dan wawancara kader ketika praktik melakukan konseling. Berkenaan dengan evaluasi program secara keseluruhan, mitra dan para kader juga diminta memberikan umpan balik dan tanggapa mengenai program yang telah dijalankan. Evaluasi juga termasuk memastikan bahwa setelah pelatihan selesai, maka para kader bersama mitra sudah siap menjalankan program secara mandiri.
7. **Follow-up.** Pengembangan agen peduli kesehatan mental yang terdiri dari para kader PMR dievaluasi secara konsisten hingga dipastikan komunitas tersebut mampu memberdayakan pengetahuan dan keterampilan yang telah didapat dari program secara mandiri. Kesiapan mitra juga terus dimonitoring, termasuk alur kerja agen peduli kesehatan mental di SMK 4 Pancasila Ambulu. Kerjasama dengan BK dan pemangku kepentingan turut mendukung kelancaran program kerja dari para agen kesehatan mental sebaya untuk membangun komunitas remaja yang sadar dan peduli terhadap kesehatan mental lingkungannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan peningkatan kapasitas kader PMR sebagai Agen Peduli Kesehatan Mental ini menunjukkan efektivitas program dalam mempersiapkan komunitas remaja yang siap untuk menyebarkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan sehingga terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Hal tersebut tampak pada komitmen mitra dan peserta sasaran terkait dengan dukungan fasilitas dan upaya pembentukan agen peduli kesehatan mental secara formal. Hasil capaian pengabdian menunjukkan efektivitas program dalam mempersiapkan komunitas remaja yang siap untuk menyebarkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan guna menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Hal ini tampak pada:

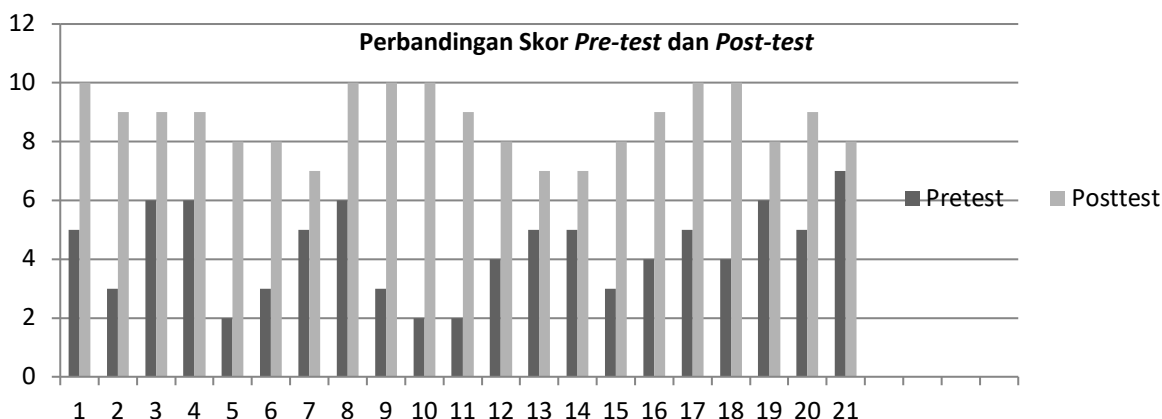
1. Komitmen pihak sekolah untuk mendukung dan mengawal terbentuknya agen peduli kesehatan mental di SMK 4 Pancasila Ambulu dengan menyediakan fasilitas pendukung hingga menerbitkan Surat Keputusan (SK) Kepala Sekolah tentang pembentukan agen peduli kesehatan mental.
2. Telah dikuasanya pengetahuan dan keterampilan remaja sasaran yang akan menjadi agen peduli kesehatan mental sesama sesuai dengan hasil analisis *pre-test* dan *post-test* serta *role-play* praktik melakukan konseling sebaya secara langsung.
3. Monitoring dan evaluasi program terus berjalan hingga sejauh ini, hasil *follow-up* menunjukkan bahwa agen peduli kesehatan mental telah siap menjalankan program. Sementara ini, remaja sasaran telah membuat alat bantu edukasi kesehatan mental dan gangguan mental pada remaja. Program akan terus dilanjutkan dengan penanganan siswa-siswa dengan masalah psikologis secara mandiri oleh agen peduli kesehatan mental. Saat ini, penanganan masih berbasis pada Bimbingan dan Konseling (BK) dengan melibatkan agen peduli kesehatan mental sesama.

Evaluasi program menunjukkan hasil bahwa sasaran mampu memberdayakan diri untuk melakukan penanganan pada siswa yang mengalami permasalahan psikologis. Pengembangan program juga didukung oleh pihak sekolah dengan menyediakan fasilitas dan bantuan administratif untuk berdirinya agen peduli kesehatan mental di SMK 4 Pancasila Ambulu. Program telah berjalan efektif dengan tercapainya indikator peningkatan keberdayaan masyarakat dalam keterampilan sasaran. Upaya pencapaian target dan luaran kegiatan ini, maka program dilakukan dengan membekali remaja sasaran dengan materi seputar kesehatan mental remaja, yaitu: ragam gangguan mental pada remaja dan deteksi dini gangguan mental pada remaja. Edukasi dilakukan melalui *Instagram Live* dalam dua sesi bersama Psikolog Klinis di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) dan Psikolog Klinis di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan konselor sebaya bagi kader PMR dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan melakukan konseling pada remaja sebaya.

Pengetahuan dan keterampilan peserta sasaran yang menjadi agen peduli kesehatan mental juga mencukupi berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test*. Monitoring dan evaluasi program juga dijalankan untuk memastikan program berjalan setelah kegiatan pelatihan selesai. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa peserta sasaran telah menjalankan peran sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya dengan menangani kasus-kasus permasalahan psikologis yang dialami oleh siswa remaja lainnya. Program akan terus berlanjut dengan penanganan siswa-siswa dengan masalah psikologis secara mandiri di bawah supervisi psikolog dari tim kegiatan pengabdian dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah.

Hasil dari uji statistika kemudian digunakan untuk menghitung *effect size* sehingga dapat diketahui efektivitas pelatihan terhadap perubahan skor sebelum dan sesudahnya. *Effect size* memberikan perhitungan terhadap besarnya efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel tertentu yang jika dalam kegiatan ini adalah pelatihan konseling sebaya (Cohen, 1988 dalam Sosialita, 2020)<sup>2</sup>.

Berikut hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* untuk masing-masing sasaran yang menunjukkan adanya peningkatan skor *post-test* terhadap skor *pre-test*:



Gambar 1: Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan dasar konseling diukur dari pengolahan data *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Berdasarkan hasil pengolahan data tampak bahwa rerata nilai *pre-test* adalah 4,333 dan rerata *post-test* adalah 8,714. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan keterampilan konselor sebaya antara sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, uji efektivitas juga dilakukan dengan perhitungan nilai Cohen's *d* untuk melihat seberapa efektif pelatihan konselor sebaya terhadap perubahan pengetahuan sasaran mengenai keterampilan dasar konseling sebaya. Hasil perhitungan *effect size* pemberian pelatihan konselor sebaya sebesar 1,54 yang berarti signifikan terhadap peningkatan pengetahuan sasaran.

Selain itu, keterampilan dan kesiapan dari para kader untuk melakukan konseling sebaya juga dipastikan melalui observasi dan wawancara untuk mengukur seberapa terampil sasaran dalam mempraktikkan kemampuan dasar konseling sebaya, termasuk teknik-tekniknya yang meliputi *attending*, empati, refleksi, eksplorasi, bertanya, interpretasi, menyimpulkan, hingga memberikan rujukan. Adanya program ini secara nyata mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sasaran sehingga mendukung kesiapan mereka untuk berperan sebagai agen kesehatan mental sebaya. Kesiapan pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai tersebut membuat para remaja berdaya untuk mengembangkan kesadaran dan memberikan penanganan pada masalah kesehatan mental di lingkungan siswa-siswa SMK 4 Pancasila Ambulu.

Hal tersebut juga didukung oleh pemilihan agen peduli kesehatan mental yang berasal dari komunitas yang telah memiliki karakteristik tertentu sehingga sangat sesuai dengan tujuan program yang dibuat (Rizqi, 2014). Kader Palang Merah Remaja (PMR) telah menjalani pelatihan yang komprehensif dalam bidang pertolongan pertama dan kesehatan, termasuk kesehatan mental. Hal ini memberikan landasan pengetahuan yang menyeluruh untuk memahami permasalahan psikologis dan bekal kepedulian untuk memberikan dukungan yang tepat. Selain itu, sebagai bagian dari komunitas PMR juga memiliki keterlibatan yang suportif dan keterampilan komunikasi sehingga mendukung peran sebagai konselor sebaya yang efektif (Amalia et al., 2022). Kader PMR juga memiliki empati yang terpupuk dari intensitas mereka berinteraksi dengan sesama remaja (Nurasiah, 2018). Kemampuan empati penting dalam memberikan dukungan psikologis dimana konselor sebaya diharapkan mampu merasakan dan memahami perasaan temannya. Selain itu, kader PMR juga cenderung memiliki

pemahaman yang mendalam mengenai lingkungan sosial remaja sehingga memungkinkan bagi mereka untuk sadar dan peka dengan isu-isu kesehatan mental remaja (Ahiruddin, 2022).

Kelebihan dari pelibatan kader PMR sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya juga tampak dari posisi ideal mereka yang memang dekat dengan keseharian remaja sehingga mampu mendeteksi permasalahan psikologis dengan cepat sekaligus memberikan dukungan sebaya sebelum masalah tersebut berkembang lebih serius. Konselor sebaya yang dibentuk dari para kader PMR juga mampu membantu mengurangi stigma terkait dengan permasalahan psikologi di kalangan remaja. Sebagaimana yang terjadi di PMR Wira SMK Pancasila Ambulu, mereka memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang membuat remaja sebaya merasa nyaman untuk mencari dan mendapatkan bantuan dibandingkan dengan sebelumnya. Hal yang juga penting adalah melalui kader PMR maka keberlanjutan dukungan bagi para remaja dapat dipastikan terus terjaga sehingga keberhasilan program untuk memberdayakan agen peduli kesehatan mental dapat berhasil. Dengan demikian, konselor sebaya di kalangan kader PMR dapat mendukung perubahan positif baik pada kader maupun komunitas sehingga mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis remaja.

Sesuai dengan konsep konseling sebaya yang merupakan bantuan oleh non-profesional secara sukarela melakukan perannya untuk membantu orang lain (Tindall & Gray, 1985 dalam Sosialita, 2020), tampak bahwa remaja mendapatkan tempat yang nyaman berbagi keluh kesah tanpa takut untuk dihakimi. Remaja merasa memiliki rekan yang terlatih untuk memahami dan memberikan bantuan dengan cepat mengenai permasalahan mereka. Hal ini didukung dengan keterampilan dasar konseling yang telah dikuasai oleh agen peduli kesehatan mental sebagai konselor sebaya yang membantu remaja lainnya untuk menyadari kekuatan diri sendiri dalam menemukan solusi atas permasalahan mereka. Keterampilan konselor sebaya merupakan aspek penting untuk menyiapkan agen peduli kesehatan mental agar dapat membantu sesamanya secara lebih efektif.

Secara keseluruhan, aspek kunci dalam pembentukan agen peduli kesehatan mental adalah adanya kesiapan dari para kader PMR untuk menjalankan peran sebagai remaja yang sadar akan kesehatan mental sekitar dan memiliki keterampilan untuk membantu mengatasi permasalahan psikologis siswa-siswa di SMK 4 Pancasila Ambulu melalui konseling sebaya. Keterampilan para agen kesehatan juga dipantau secara observasional dan wawancara untuk mengukur keterampilan dan penguasaan peserta melakukan konseling sebaya, termasuk mempraktikkan teknik-teknik dan kemampuan dasar yang telah diajarkan. Adanya program ini senyatanya mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta sasaran sehingga mampu mengembangkan kesadaran dan keterampilan penanganan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan program pemberdayaan kader PMR sebagai agen peduli kesehatan mental sebaya melalui peningkatan kapasitas sebagai konselor sebaya mampu memberikan hasil positif terhadap peningkatan kapasitas sasaran sehingga siap menjalankan program dengan konsisten. Hal tersebut tampak pada penguasaan pengetahuan dasar konseling yang meningkat sesudah pelaksanaan pelatihan ( $ES = 1,54$ ), serta penanganan kasus secara nyata yang telah dilakukan oleh agen peduli kesehatan mental sebaya di SMK 4 Pancasila Ambulu di bawah supervisi Psikolog. Kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi kegiatan peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan mental remaja, kegiatan *Instagram live* membahas ragam gangguan mental pada remaja dan deteksi gangguan mental pada remaja, serta pelatihan konselor sebaya. Secara umum, program pemberdayaan agen peduli kesehatan mental berperan dalam membentuk para kader PMR mampu memiliki kesadaran, kepedulian, pengetahuan, dan keterampilan dalam membantu mengatasi permasalahan psikologis teman sebayanya.

Sejauh ini agen peduli kesehatan mental sebaya telah membantu BK menangani kasus-kasus permasalahan psikologis siswa di bawah supervisi psikolog dan konselor profesional jika membutuhkan arahan lebih lanjut terkait dengan kasus yang ditangani. Pelaporan dari agen peduli



kesehatan mental sebaya juga dilakukan dalam rangka memberikan informasi kepada tim supervisor dan sekolah mengenai peran para kader dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung kesehatan mental. Saran yang dapat diberikan adalah melakukan *follow-up* terus hingga dipastikan agen peduli kesehatan mental sebaya dapat menjalankan perannya secara berdaya dan mandiri.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan program peningkatan kapasitas kader Palang Merah Remaja (PMR) sebagai konselor sebaya pada agen peduli kesehatan mental sebaya ini dapat berjalan dengan efektif karena dukungan semua pihak, meliputi:

1. Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga;
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga beserta jajaran;
3. Kepala Sekolah SMK 4 Pancasila Ambulu;
4. Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Jember;
5. Palang Merah Remaja (PMR) Wira SMK 4 Pancasila Ambulu;
6. Penanggung Jawab PMR Wira SMK 4 Pancasila Ambulu;
7. Kader dan anggota PMR Wira SMK 4 Pancasila Ambulu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. A., Yenni, Y., & Fathurrohmah, Y. (2022). Analisis implementasi kegiatan PMR terhadap perkembangan pendidikan karakter siswa di SDIT Tiara Aksara Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (5), 3006-3010.
- Ahiruddin, A., Rasjid, H., & Rido, M. (2022). Keefektifan layanan bimbingan kelompok melalui kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja untuk meningkatkan sikap percaya diri siswa SMKN 7 Jakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (5), 2813-2824.
- Chester, A., & Hart, T.M. (2010). Online mental health resources for adolescents: Overview of research and theory. *Australian Psychologist*, 20 (5), 223-230.
- Erhamwilda, E. (2015). *Konseling Sebaya: Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Media Akademik.
- Badan Pusat Statistika Kabupaten Jember. (2021). Data Kependudukan Kecamatan Ambulu. *Badan Pusat Statistika Kabupaten Jember*. <https://jemberkab.bps.go.id/>
- Grube, W., & Mendenhall, A. N. (2015). Adolescent mental health case management: Provider perspectives. *Journal of Social Work Practice*, 14 (5), 583-605.
- Kementerian Kesehatan RI, B. L. (2019). Hasil Utama Riskesdas 2018 [Government website]. *Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Nurasiah, S., Lestari, R. Y., & Damanhuri, D. (2018). Peran kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dalam membentuk keterampilan sosial (*social skills*) peserta didik. *Jurnal Ijtimaiva*, 2(2), 111-126.
- Rizqi, A. I., & Marzuki, M. (2014). Implementasi nilai-nilai karakter dalam kegiatan Palang Merah Remaja di sekolah binaan PMI. *Jurnal Harmoni Sosial*, 1(1), 1-11.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development 13<sup>th</sup> Edition*. University of Texas Dallas: Mc Graw-Hill.
- Sosialita, T. D. (2022). Reproductive health education and literature week as a psychoeducation media in youth. *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), 20-27.
- Sosialita, T. D., Sari, R. L., & Nisa, V. K. (2021). Pemberdayaan potensi diri dalam kewirausahaan pada anggota Posyandu Remaja di Kecamatan Bubutan Surabaya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(3), 272-279.
- Sosialita, T. D. (2020). Online counseling to improve mental health among midwives. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 94-103.

- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan konselor sebaya daring untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(1), 39-45.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan *self-awareness* terhadap perilaku berisiko remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 2020, 63-72.