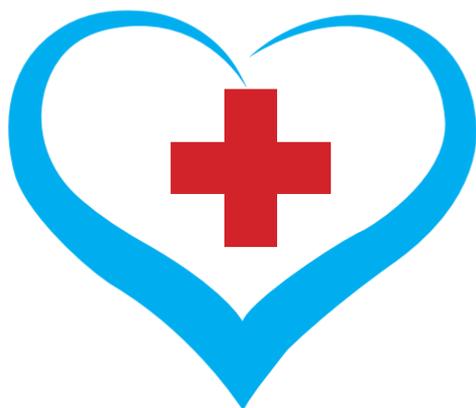
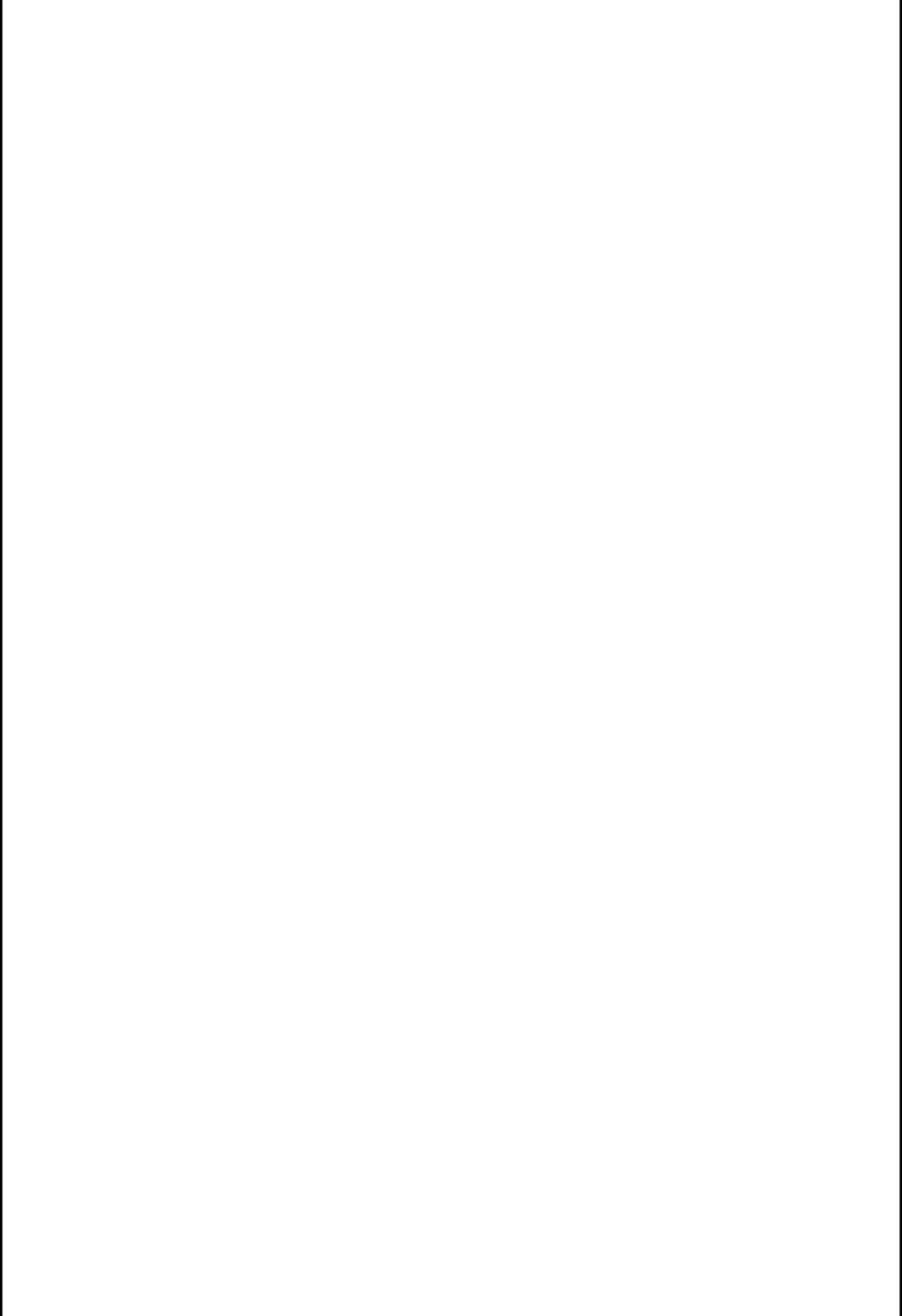




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

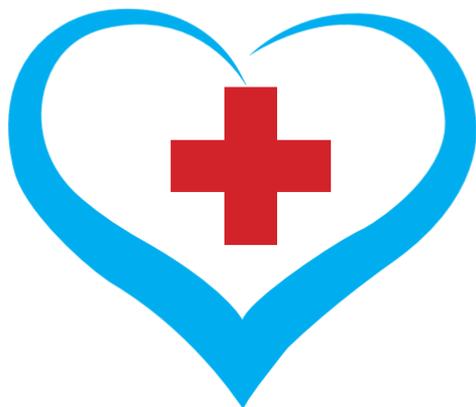


**PENGEMBANGAN MODEL
DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL
BAGI PENDIDIKAN ANAK DAN REMAJA**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018



**PENGEMBANGAN MODEL
DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL
BAGI PENDIDIKAN ANAK DAN REMAJA**

Judul:

**PENGEMBANGAN MODEL
DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL
BAGI PENDIDIKAN ANAK DAN REMAJA**

Cetakan Pertama 2017

Cetakan Kedua 2018

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pendidik dan praktisi. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menjadi referensi pengembangan model dukungan psikologi awal bagai anak dan remaja.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Jalan Jenderal Sudirman
Gedung C lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664

Pengarah : Dr. Sukiman, M.Pd
Ketua : Nanik Suwaryani, Ph.D
Penyunting : Aria Ahmad Mangunwibawa, S.Psi, M.Si,
Dr Sugiyanto
Penulis : Wahyu Cahyono M.Si
Dian Caesaria Widyasari M.Sc
Indra Nurpatria M.Si, Psikolog
Penata Letak : Dhoni Nurcahyo
Penelaah : Retno Wibowo, Siswanto, Anik Budi Utami
Asih Priamsari, Diena Haryani
Sekretariat : Adi Sutrisno, Atih Jumiarsih, Linang
Wahyu Srirejeki, Badarussalam, Puspa
Safitri

ISBN: 978-602-427-251-7

KATA PENGANTAR

Berdasarkan Permendikbud nomor 11 Tahun 2015 salah satu fungsi dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga adalah meningkatkan kualitas pendidikan karakter anak dan remaja. Pendidikan untuk anak dan remaja mempunyai tantangan tersendiri karena mereka tumbuh dan berkembang dengan sangat pesat baik secara fisik, kognitif, maupun sosial emosional. Pada masa ini, banyak dari mereka yang menghadapi berbagai masalah atau mengalami situasi sulit yang berakibat pada perilaku yang kurang mendukung pengembangan diri mereka seperti kurang disiplin, motivasi belajar rendah, membolos, melanggar aturan, melakukan pergaulan bebas, mengonsumsi narkoba, kecanduan pornografi, dll.

Program ini sejalan dengan salah satu agenda Penguatan Pendidikan Karakter (PPK). Karena beberapa nilai karakter yang dikembangkan dalam DPA ini antara lain adalah kepedulian, empati, mandiri, gotong

royong, dan ketangguhan.

Akhirnya saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penulis serta semua pihak yang membantu mengkritisi buku model ini. Mudah-mudahan buku model ini bermanfaat dan bisa menjadi salah satu referensi utama dalam pengembangan dan pelaksanaan DPA di satuan pendidikan.

Jakarta, Februari 2018

Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

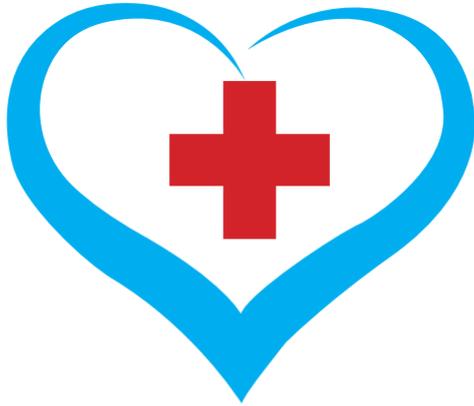
Dr. Sukiman, M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
BAGIAN 1 – PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Tujuan	5
BAGIAN 2 – LINGKUNGAN PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA	7
1. Relasi Anak dengan Keluarga, Satuan Pendidikan, dan Masyarakat	7
1.1. Relasi Anak dan Remaja dengan Keluarga	9
1.2. Relasi Anak dan Remaja dengan Satuan Pendidikan	13
1.3. Relasi Anak dan Remaja dengan Masyarakat	15
2. Mengenal Masalah Psikososial Anak dan Remaja	20
2.1. Emosional	25
2.2. Relasi Kelompok Teman Sebaya	26
2.3. Perilaku Mengganggu	28
2.4. Hiperaktif dan Tidak Fokus	29
2.5. Ketidakpedulian	30
2.6. Masalah Psikososial Anak dan Remaja di Satuan Pendidikan	32

3.	Dinamika Relasi Anak dan Remaja dengan Keluarga, Satuan Pendidikan dan Masyarakat	35
4.	Proses Pemulihan	39
4.1.	Faktor Penghambat Proses Pemulihan	39
4.2.	Faktor Pendukung Proses Pemulihan	41
4.2.1.	Mekanisme Pemulihan Alami	42
4.2.2.	Ketangguhan	43
4.2.3.	Dukungan Sosial	43
	BAGIAN 3 – DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL	47
1.	Apa itu DPA ?	47
1.1.	Definisi DPA	48
1.2.	Tujuan DPA	50
1.3.	Prinsip Dasar DPA	51
2	Langkah-Langkah Memberikan DPA	53
2.1.	Langkah Persiapan	53
	Memahami Situasi	53
	Membangun Hubungan Baik	54
2.2.	Langkah Inti	56
	Mengenali dan Memberikan Perhatian	56
	Mendengarkan	57
	Menghubungkan	58
3.	Keterampilan Dasar dalam Memberikan DPA	59
3.1.	Empati	60
3.2.	Mendengar Aktif	60
3.3.	Relaksasi	62

4. Identifikasi Dini	66
BAGIAN 4 – PELAKSANAAN DPA DI SATUAN PENDIDIKAN	69
BAGIAN 5 – PENUTUP	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	



Dukungan Psikologis Awal

=

P3K untuk kesehatan jiwa

BAGIAN 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Selain hak mendapatkan pendidikan dan bermain, salah satu hak anak lain dalam Konvensi Hak Anak adalah hak untuk mendapatkan akses kesehatan. Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mereka agar secara optimal bisa mengembangkan seluruh potensi yang mereka miliki. Kesehatan tidak hanya menyangkut kesehatan fisik yang banyak dipengaruhi di antaranya oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi, aktivitas fisik, serta lingkungan yang terpelihara. Selain kesehatan fisik, terdapat kesehatan mental, spiritual, dan sosial (UU No. 36/2009 tentang Kesehatan) yang juga tidak kalah pentingnya.

Secara sederhana, kesehatan jiwa atau mental meliputi kesejahteraan (*wellbeing*) emosional dan psikologis. Kesehatan mental mempengaruhi cara kita

berpikir, merasa, dan bertindak. Ia juga menentukan bagaimana kita mengatasi stress, menjalin relasi dengan orang lain, dan membuat pilihan-pilihan.

Kesehatan mental sangat penting pada setiap tahap kehidupan manusia. Ketika anak memasuki masa remaja, kesehatan mental perlu mendapat perhatian ekstra karena banyaknya perubahan yang terjadi dalam waktu yang sangat cepat seperti pergaulan yang lebih luas, tuntutan lingkungan yang semakin beragam, dan mulai berfungsinya organ-organ reproduksi. Karena berbagai perubahan ini, banyak remaja yang kemudian mempunyai perilaku berisiko.

Kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial walaupun kelihatannya berbeda namun saling mempengaruhi. Sebagai contoh, pola makan yang baik akan membuat suasana hati yang baik, kemarahan akan mempengaruhi kesehatan jantung, tekanan teman sebaya akan memaksa sebagian anak mengonsumsi rokok, narkoba, terpapar pornografi maupun melakukan hubungan seks bebas yang pada gilirannya akan mempengaruhi kesehatan fisik yang bersangkutan.

Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 telah melakukan survei kesehatan berbasis sekolah SMP

dan SMA (Kemenkes, 2016) sebagai bagian dari survey global yang dikoordinasikan oleh Badan Kesehatan Dunia, WHO. Tabel-tabel berikut menunjukkan beberapa temuan dari survei itu.

Hasil Survei Kesehatan Berbasis Sekolah (SMP dan SMA) Kementerian Kesehatan, 2016

PERILAKU BERISIKO	LAKI-LAKI (%)	PEREMPUAN (%)
Pernah merokok	41,8	4,1
Saat ini merokok	22,0	1,6
Pernah mengonsumsi alcohol	7,3	1,6
Pernah mengonsumsi narkoba	2,8	0,8
Dipaksa melakukan hubungan seksual	5,2	6,9
Pernah melakukan hubungan seksual	6,9	3,8
Pernah dibully	24,1	17,4
Ingin bunuh diri	4,3	5,9
Kekerasan fisik oleh pacar	15,0	5,6
Kekerasan fisik oleh guru	19,9	7,5

Sejumlah perilaku berisiko dalam Tabel 1 tersebut menunjukkan angka yang mencemaskan. Karena itu upaya pencegahan dan penanganan perlu dilakukan oleh semua pihak. Dalam konteks pendidikan, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah mengembang-

kan dan mempromosikan pelaksanaan dukungan psikologis awal (DPA) atau *psychological first aid* (PFA) untuk peserta didik di satuan pendidikan.

DPA yang pada awalnya dikembangkan dalam konteks bencana, konsepnya analog dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dimana semua orang bisa melakukannya jika sudah mendapat pelatihan. Berbeda dengan P3K, luka yang akan dibantu untuk diatasi adalah luka mental atau hati yang disebabkan oleh masalah atau situasi sulit yang terjadi di lingkungan psikosial anak. Jika ini dibiarkan, masalah yang di awal kelihatan ringan bisa menjadi sangat parah dan berakibat fatal.

Program DPA sejalan dengan agenda utama Kemendikbud yaitu Penguatan Pendidikan Karakter (PPK). Anak yang bisa memberikan DPA akan terasah rasa kepedulian, religius, lebih mandiri, tangguh, dan percaya diri. Dimilikinya keterampilan memberikan DPA pada peserta didik dan tentu saja pendidik akan sangat mendukung terciptanya budaya sekolah yang ramah pada anak. Lingkungan yang ramah ini sangat diperlukan semua anak dapat mengaktualisasikan semua potensi yang mereka miliki.

2. Tujuan

Pengembangan model DPA ini secara umum dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan menangani perilaku berisiko yang terjadi karena masalah atau situasi sulit yang dihadapi anak.

Secara khusus pengembangan model DPA dilaksanakan untuk tujuan-tujuan berikut:

1. Anak mempunyai keterampilan mengenali dan memberikan perhatian pada teman yang bermasalah atau menghadapi situasi sulit.
2. Anak mempunyai keterampilan mendengar secara aktif masalah atau situasi sulit yang disampaikan temannya.
3. Anak mempunyai keterampilan untuk menghubungkan ke pihak-pihak lain yang bisa membantu lebih lanjut teman yang bermasalah atau dalam situasi sulit.

SENYUM

Senyummu di hadapan saudaramu adalah sedekah (HR. Tirmidzi)

Senyum menunjukkan adanya keinginan untuk berbagi, rasa peduli dan bersahabat

Senyum dapat mengurangi stress, meningkatkan imun tubuh menurunkan tekanan darah, mengeluarkan hormon endoprin dan serotonin yang bisa meredakan sakit.

Senyum adalah lengkungan kecil yang menyelesaikan banyak masalah besar (Fairuz El Said)

BAGIAN 2

LINGKUNGAN PSIKOSOSIAL

ANAK DAN REMAJA

Anak hidup di lebih dari satu lingkungan psikososial sekaligus. Lingkungan psikososial ini memiliki berbagai peran dan pengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak serta proses pendidikan yang mereka jalani. Pengetahuan dan pelajaran yang anak peroleh dari lingkungan psikososial tempat ia tinggal akan menjadi bekal penting untuk kehidupan di masa dewasa nanti.

1. Relasi Anak dan Remaja dengan Keluarga, Satuan Pendidikan, dan Masyarakat

Masa anak dan remaja merupakan periode dimana mereka tumbuh dan berkembang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, psikologis dan sosial. Perkembangan pesat ini dimulai ketika mereka mengalami pubertas yang mempengaruhi perkembangan

fisik dan kognitif anak, dan secara tidak langsung mempengaruhi kondisi psikologis dan pola interaksi sosial mereka. Pada periode usia ini, anak yang memiliki hubungan yang baik dengan anggota keluarga, lingkungan satuan pendidikan, dan lingkungan masyarakat cenderung berkembang menjadi anak yang sehat secara fisik, psikologis, dan sosial saat masa dewasa nanti.



Gambar 2. Lingkungan psikososial anak: keluarga, satuan pendidikan, dan masyarakat

1.1. Relasi Anak dan Remaja dengan Keluarga

Pihak yang termasuk dalam keluarga adalah orang tua, saudara kandung, paman dan bibi, kakek dan nenek, saudara sepupu dan anggota keluarga besar lainnya.

Pada masa remaja, hubungan anak dengan orang tua cenderung berakar pada kedekatan emosi yang sudah mulai berkembang sejak mereka masih anak-anak. Pada umumnya, anak memiliki hubungan yang hangat dan akrab dengan orang tua. Namun pada tahap perkembangan remaja atau masa transisi, tidak jarang muncul berbagai permasalahan dan harus diselesaikan baik oleh anak maupun orang tua. Umumnya, anak akan merasa gamang karena masih merasa tergantung dengan orang tua tetapi di saat yang sama anak juga ingin belajar mandiri. Demikian pula para orang tua pun juga merasa gamang karena menginginkan anak mereka untuk mulai belajar mandiri tetapi merasa sulit untuk melepaskan mereka hidup mandiri.

Menghadapi anak yang menginjak usia remaja, orang tua harus mampu memberikan batasan norma sebagai pedoman bagi anak mereka dalam berperilaku

dan membuat keputusan. Adapun maksud dari batasan ini adalah para orang tua harus memberikan ruang kepada anak untuk belajar mandiri, tetapi tetap memberi batasan yang sesuai untuk mencegah mereka membuat keputusan yang menyimpang dan merugikan. Selain itu, orang tua juga harus memperhatikan pola asuh yang mereka terapkan terhadap anak mereka. Pola asuh ini akan mempengaruhi proses transisi anak memasuki tahap perkembangan remaja. Memberikan ruang berkembang yang cukup, batasan yang jelas, dan gaya pengasuhan orang tua merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan diterapkan karena akan membantu anak memperoleh arahan untuk berperilaku dan membuat suatu keputusan. Di sisi lain, jika orang tua tidak menyediakan cukup ruang untuk anak berkembang, tidak menyampaikan batasan dengan jelas, membatasi anak dengan berbagai peraturan yang menuntut anak untuk patuh tanpa memiliki kesempatan berpendapat, serta gaya pengasuhan yang otoriter dapat berpotensi menimbulkan ketegangan dalam hubungan orang tua dan anak. Situasi konflik seperti ini bisa berkembang menjadi konflik dalam keluarga apabila tidak dikelola dengan baik.

Orang tua dapat mengetahui sejauh mana efektivitas penerapan batasan dan gaya pengasuhan terhadap anak dengan melihat sejauh mana anak bersedia menceritakan perasaan dan kehidupan sehari-hari mereka dengan jujur dan sukarela. Melalui cerita anak ini, orang tua akan memahami jalan pemikiran mereka dan karena itu dapat memberikan arahan yang tepat. Selain itu, keterbukaan anak untuk bercerita kepada orang tua menunjukkan kepercayaan pada orang tua. Membangun kepercayaan anak juga dipengaruhi oleh empat hal penting lain, yaitu suasana hangat keluarga, stabilitas pekerjaan orang tua, hubungan pernikahan orang tua, serta tipe kepribadian anak dan orang tua.

Selain orang tua, anak juga membangun relasi dengan saudara kandung dalam lingkungan keluarga. Pada masa remaja, anak cenderung lebih akrab dengan orang tua dan teman sebaya dibandingkan dengan saudara kandung. Perubahan relasi antara anak dengan saudara kandung ini serupa dengan perubahan relasi antara anak dengan orang tua yang menjadi lebih setara saat tahap perkembangan remaja.

Pada masa transisi menjadi remaja ini, anak cenderung ingin membebaskan diri dari tanggung ja-

wab terhadap saudara kandung yang lebih muda dan membebaskan diri dari tanggung jawab saudara kandung yang lebih tua yang diberikan orang tua. Hal ini karena saat anak beranjak ke masa sekolah menengah pertama (SMP) maupun menengah atas (SMA), relasi anak dengan saudara kandung menjadi lebih setara. Perilaku yang dapat dilihat adalah saudara kandung yang lebih tua belajar untuk tidak selalu mengatur saudara kandung yang lebih muda, sedangkan saudara kandung yang lebih muda merasa sudah tidak terlalu membutuhkan pengawasan dari saudara kandung yang lebih tua.

Anak juga akan membangun relasi dengan anggota keluarga besar seperti paman, bibi, kakek, nenek, saudara sepupu, dan anggota keluarga besar lain. Tinggal satu rumah dengan keluarga besar merupakan suatu hal yang biasa ditemui bagi anak-anak yang hidup dalam budaya timur, termasuk di Indonesia. Hal ini memungkinkan anak untuk membangun relasi dengan keluarga besar, seperti kakek dan nenek, paman dan bibi yang tinggal bersebelahan atau satu area kampung, lalu ada saudara sepupu juga. Relasi dengan anggota keluarga besar juga mempengaruhi tumbuh kembang

anak usia remaja. Anak yang memiliki hubungan dekat dengan anggota keluarga, terutama kakek dan nenek, cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru. Hubungan dekat dengan anggota keluarga besar ini juga mempengaruhi kondisi psikologis anak menjadi lebih baik karena merasa memiliki banyak sumber dukungan.

1.2. Relasi Anak dengan Satuan Pendidikan

Kualitas pendidikan di satuan pendidikan sangat mempengaruhi prestasi akademik anak. Satuan pendidikan yang ideal dapat dilihat melalui kondisi lingkungan satuan pendidikan yang tertib dan aman, sumber belajar dan staf pengajar yang memadai, serta masyarakat di sekitar lokasi yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Selain itu, budaya di lingkungan satuan pendidikan yang menekankan bahwa setiap anak memiliki kapasitas untuk belajar dan meraih prestasi yang baik merupakan aspek penting bagi anak agar dapat tumbuh dengan kondisi psikologis yang baik.

Seluruh komponen yang berada dalam lingkungan satuan pendidikan memiliki peran penting untuk membantu anak supaya dapat berkembang dengan

optimal, baik secara kognitif, psikologis maupun sosial. Salah satu sumber kesuksesan anak dalam mengenyam pendidikan adalah peran guru dan sesama anak yang belajar di lingkungan satuan pendidikan yang sama. Mereka dapat saling mendukung dan memberi kepercayaan bahwa setiap anak mampu untuk berhasil menempuh pendidikan, terutama dukungan dari guru. Dukungan dan kepercayaan yang diberikan ini akan membuat anak merasa dihargai dan diperhatikan oleh guru dan teman-teman yang juga belajar di satuan pendidikan tersebut. Jika anak merasa memperoleh dukungan yang optimal dan tanpa pamrih dari lingkungan satuan pendidikan tempat ia belajar, maka mereka cenderung memberikan usaha lebih saat proses belajar mengajar. Selain itu, kurikulum yang mampu mengakomodasi minat dan bakat anak akan menumbuhkan semangat mereka untuk mengikuti kegiatan belajar dan mengajar dengan sungguh-sungguh. Anak yang berpartisipasi aktif dan memberikan usaha yang optimal cenderung merasa puas dengan kegiatan pendidikan yang mereka jalani.

Sementara itu, motivasi belajar anak yang menurun seringkali bersumber pada perubahan lingkungan

yang terjadi dari SD ke SMP, maupun dari SMP ke SMA atau SMK. Perubahan lingkungan satuan pendidikan yang cukup drastis dari SD dapat berpotensi membuat anak merasa kewalahan dengan tuntutan yang berubah karena anak belum membangun sistem dukungan yang memadai dengan teman-teman yang baru di sekolah yang baru. Oleh karena itu, pihak satuan pendidikan perlu membantu anak untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.

1.3. Relasi Anak dan Remaja dengan Masyarakat

Pihak-pihak yang termasuk dalam hubungan anak dengan masyarakat adalah teman sebaya yang mereka temui di dalam dan di luar lingkungan satuan pendidikan dan tetangga mereka. Selain itu, teman juga bisa dari yang mereka kenal melalui media sosial baik dengan orang yang memang sudah pernah bertatap muka langsung ataupun orang yang sama sekali tidak mereka kenal sebelumnya.

Relasi anak dengan teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional yang penting ketika melalui masa transisi menjadi remaja. Namun, relasi anak dengan teman sebaya ini juga menjadi sumber te-

kanan untuk anak melakukan perilaku tertentu supaya tetap bisa berteman dengan teman mereka.

Kelompok teman sebaya merupakan sumber belajar anak tentang berbagai keterampilan sosial, seperti saling menyayangi dan menghormati teman, menunjukkan empati, saling memahami sudut pandang teman, panduan moral untuk bersosialisasi, sekaligus media untuk melakukan eksperimen kemandirian. Kesamaan usia merupakan hal pengikat yang paling kuat antara anak dengan kelompok teman sebaya mereka. Pada masa transisi menuju remaja ini, anak mulai lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya daripada dengan keluarga. Meskipun lebih erat dan akrab bersosialisasi dengan teman sebaya, tetapi nilai-nilai dasar yang dimiliki kebanyakan anak tetap lebih erat berkaitan dengan nilai-nilai dasar yang diberikan orang tua dan keluarga. Hal ini karena anak dalam rentang usia 13 – 18 tahun memandang teman sebaya mereka sebagai panutan, sahabat yang akrab dan berharga untuk mereka. Meskipun sebenarnya anak tetap membutuhkan arahan dari orang tua sebagai referensi dasar yang stabil ketika mereka mulai menjelajah dunia remaja.

Di masa remaja, anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan masa-masa perkembangan lain. Hal ini terjadi karena perubahan relasi pertemanan antara anak dengan teman sebaya menjadi lebih setara, lebih stabil, dan bersifat timbal balik dibandingkan dengan relasi pertemanan di masa perkembangan yang lebih muda. Intensitas kedekatan, keakraban, dan saling berbagi yang lebih tinggi cenderung muncul pada relasi pertemanan saat tahap perkembangan remaja ini. Hal ini menghasilkan relasi pertemanan yang menyerupai relasi pertemanan orang dewasa, dimana anak mulai belajar lebih mempercayai teman daripada orang tua.

Perbedaan gender juga berpengaruh pada relasi anak dengan teman sebaya. Pertemanan teman sebaya pada remaja perempuan menunjukkan intensitas kedekatan yang lebih tinggi dibandingkan pertemanan teman sebaya pada remaja laki-laki. Peningkatan intensitas kedekatan ini merupakan wujud dari perkembangan kognitif dan emosi anak saat memasuki masa remaja. Mereka sudah mulai mampu memandang sesuatu dari sudut pandang orang lain, mengekspresikan pikiran dan emosi yang dirasakan dengan lebih akurat,

sehingga membantu mereka saling memahami pemikiran sesama teman sebaya.

Kemampuan anak dalam membina pertemanan yang akrab dan hangat dengan orang lain berkaitan dengan kompetensi sosial dan kemampuan adaptasi psikologis yang mereka miliki. Anak dengan relasi pertemanan yang dekat, stabil, dan saling mendukung cenderung menunjukkan prestasi akademik yang baik serta menurunkan kemungkinan anak untuk mengalami depresi dan melakukan perilaku berisiko. Selain itu, relasi pertemanan anak dengan teman sebaya yang hangat dan akrab seperti ini juga cenderung diikuti dengan relasi anak yang hangat dan akrab dengan orang tua mereka.

Meskipun peran teman sebaya sangat dominan mewarnai relasi anak dengan lingkungan psikososial di sekitar mereka, tetapi orang tua tetap memiliki peranan penting untuk mengarahkan anak mereka dalam memilih teman sebaya yang baik. Sebaliknya, jika orang tua tidak memperhatikan lingkup pertemanan anak, maka bisa saja anak kesulitan membangun pertemanan dengan anak yang berusia sebaya atau salah dalam memilih teman sehingga mempengaruhi

secara negatif aspek akademik, psikologis, dan sosial mereka.

Selain teman sebaya, anak juga membangun relasi dengan tetangga. Orang tua yang menitipkan anak mereka kepada tetangga merupakan hal yang biasa ditemui di sekitar kita. Hal ini tentu dapat mempengaruhi anak secara positif maupun negatif. Tetangga yang juga merupakan orang dewasa di sekitar anak dan sudah seharusnya mereka menyediakan lingkungan psikososial yang mendukung tumbuh kembang anak secara positif. Tetangga juga mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial anak melalui 'gaya pengasuhan' yang mereka terapkan kepada anak yang dititipkan tersebut. Hal ini yang perlu diperhatikan oleh orang tua yang menitipkan anak kepada tetangga mereka, konfirmasi dan pastikan bahwa 'gaya pengasuhan' yang diterapkan tetangga tidak berbenturan dengan pengasuhan yang diterapkan orang tua. Bekali anak dengan pemahaman bahwa segala hal yang akan dilakukan bersama tetangga harus sepengetahuan dan persetujuan orang tua. Pemahaman ini dapat berperan sebagai sistem pengaman untuk anak tanpa mengurangi rasa percaya kepada tetangga.

Di sisi lain, memiliki relasi yang baik dengan orang dewasa yang merupakan tetangga di sekitar tempat tinggal anak juga merupakan hal yang baik untuk perkembangan anak. Seorang anak bisa belajar tentang cara berinteraksi dan bersikap yang baik kepada orang dewasa selain orang tua dan guru yang sering mereka temui di lingkungan psikososial lain. Selain itu, tetangga juga bisa menjadi sistem pengawasan sosial terhadap anak. Meskipun tentu saja, kembali kepada orang tua bagaimana menyikapi dan menanggapi informasi negatif yang diperoleh tentang anak dari tetangga tersebut.

Teman sebaya dan tetangga memang memengaruhi kondisi psikologis dan sosial anak. Namun, seiring perkembangan teknologi, anak memiliki lingkungan psikososial yang berbeda dengan generasi sebelumnya, yaitu media sosial. Di era digital dan internet ini, anak usia remaja menghabiskan banyak waktu mengakses berbagai media sosial. Anak yang menghabiskan banyak waktu di dunia maya memiliki potensi lebih tinggi untuk mengalami depresi, gangguan tidur, dan kecemasan yang berlebihan. Namun, media sosial dan internet juga membuka kesempatan

lebih luas untuk remaja mengakses informasi terkini dari belahan dunia manapun, termasuk membangun relasi dengan teman daring melalui berbagai media sosial pertemanan, seperti *Facebook, Instagram, Twitter, Path* dan *Snapchat*.

Hubungan dengan teman dari dunia maya ini tentu saja menambah lingkungan psikososial anak yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Meskipun mayoritas anak membangun pertemanan di dunia maya dengan teman atau orang yang sudah mereka kenal dan temui sebelumnya. Misalnya, teman sebaya yang mereka kenal di lingkungan satuan pendidikan atau di lingkungan tempat tinggal, saudara sepupu, saudara kandung, guru, bahkan orang tua mereka pun akan anak 'gabungkan' dengan jaringan pertemanan di media sosial milik mereka.

Di sisi lain, media sosial juga memberi peluang kepada pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab atau memiliki niat buruk terhadap anak. Mengingat media sosial merupakan bagian yang cukup dominan dalam kehidupan anak masa kini, mereka harus dibekali dengan etika dan peraturan menggunakan media sosial yang aman dan dapat memberikan man-

faat positif untuk mereka. Etika dan peraturan tersebut dapat disampaikan oleh pihak orang tua maupun pihak sekolah dengan tujuan memberdayakan anak supaya mampu melindungi diri sendiri dari pihak yang tidak bertanggung jawab.

2. Mengenal Masalah Psikososial Anak dan Remaja

Masalah utama yang dihadapi anak ketika memasuki masa remaja adalah proses pencarian jati diri. Jika proses ini tidak disertai dengan kondisi lingkungan yang mendukung, maka akan berpotensi menyebabkan anak lebih rentan terhadap berbagai masalah saat memasuki tahap selanjutnya.

Di satuan pendidikan, guru dan anak usia sebaya memiliki peran penting untuk memperhatikan kondisi anak atau sesama teman sebaya di sekitar mereka. Dalam memperhatikan kondisi ini perlu diberikan batasan yang jelas untuk membedakan perilaku yang tidak sesuai dengan perilaku yang diharapkan oleh lingkungan dan sesuai dengan norma.

Terdapat sejumlah perilaku negatif yang seringkali muncul pada remaja, seperti membolos,

tidak mengerjakan tugas, melakukan perusakan fasilitas sekolah, merokok, minum minuman beralkohol, mengkonsumsi narkoba, kecanduan game online, kecanduan pornografi melakukan perundungan (*bullying*), berkelahi, motivasi belajar rendah, menarik diri, balapan liar, kehamilan yang tidak diinginkan, bahkan sampai harus berhenti sekolah (*drop-out*). Selain perilaku negatif yang mudah diamati secara langsung seperti di atas, remaja juga berpotensi mengalami masalah kecemasan yang seringkali dapat diamati dari perilakunya, misalnya anak berubah menjadi lesu dan tidak bersemangat atau terlihat gelisah meskipun dalam situasi yang tidak mengancam

Orang-orang yang ada di sekitar anak dapat bekerja sama untuk mengamati perilaku anak ketika berada di rumah, di satuan pendidikan ataupun di masyarakat. Jika terdapat perilaku yang berpotensi menimbulkan masalah, maka perlu dicari lebih jauh sumber penyebab perilaku tersebut muncul. Hal ini agar orang-orang yang berada di sekitar anak dapat memberikan pertolongan sesuai dengan kebutuhan anak tersebut.

Terdapat lima faktor yang mempengaruhi anak berperilaku yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku yaitu:

1. Perubahan hormon pada masa puber
2. Peristiwa hidup yang menimbulkan stres
3. Perkembangan kemampuan berpikir dan mengelola emosi
4. Genetis
5. Pengaruh perbedaan gender

Terdapat dua hal utama yang seringkali menjadi sumber masalah bagi anak, yaitu hubungan anak dengan orang tua dan hubungan anak dengan teman sebaya. Satuan pendidikan mempunyai peran penting untuk memastikan dan mendukung peran penting orang tua dan teman sebaya tersebut agar dapat berjalan beriringan dengan baik

Potensi anak mempunyai perilaku berisiko juga dapat ditunjukkan dari sikap ketidakpedulian mereka. Pada umumnya, remaja telah mampu menunjukkan empati kepada teman yang sedang menghadapi masalah dan akan ditunjukkan dengan perilaku menolong yang mudah diamati oleh orang lain. Misalnya, seorang anak

melihat seorang guru yang kerepotan membawa banyak buku lalu ia mendatangi guru tersebut dan menawarkan bantuan untuk membantu membawa beberapa buku untuk meringankan beban guru tersebut. Namun, jika anak tidak mampu menunjukkan empati, maka ia akan menunjukkan sikap tidak peduli terhadap orang yang membutuhkan bantuan atau menunjukkan perilaku sedang mengalami masalah. Ketika anak menunjukkan sikap tidak peduli seperti ini, maka perlu pencarian lebih lanjut tentang apa yang menyebabkan anak menunjukkan ketidakpedulian dan kesulitan menunjukkan empati terhadap lingkungan di sekitar anak. Hal ini penting untuk dilakukan karena situasi tersebut bisa merupakan tanda anak mengalami masalah berperilaku.

Terdapat lima masalah utama dalam masalah berperilaku anak, yaitu emosional, masalah hubungan kelompok teman sebaya, perilaku mengganggu, hiperaktif dan tidak fokus, dan ketidakpedulian.

2.1. Emosional

Pada usia remaja, masalah emosi dan suasana hati yang sering muncul adalah dalam bentuk cemas berlebihan atau depresi. Perilaku yang dapat terlihat

pada anak yang mengalami cemas berlebihan antara lain kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, selalu merasa lelah, mengalami kesulitan tidur, dan gelisah dalam situasi yang tidak mengancam. Jika perilaku ini selalu muncul dalam periode enam bulan, maka anak tersebut membutuhkan bantuan profesional, seperti psikolog atau konselor. Namun, jika perilaku tersebut muncul dalam periode yang lebih singkat dan jarang, maka hal yang dapat dilakukan adalah mencari tahu penyebab perilaku tersebut muncul.

Sedangkan, anak yang berpotensi mengalami depresi seringkali menunjukkan perilaku agresif atau mudah marah yang sulit dikendalikan. Perilaku tersebut harus diikuti dengan minimal empat gejala lain, seperti berat badan turun drastis dalam dua minggu, kesulitan tidur atau tidur berlebihan, selalu merasa gelisah, selalu merasa lelah, merasa tidak berharga, merasa bersalah berlebihan, atau sulit untuk berkonsentrasi.

2.2. Relasi Kelompok Teman Sebaya

Pada anak yang berusia 13-14 tahun pengaruh teman sebaya sangat besar, lalu perlahan berkurang sampai akhir masa remaja. Pada usia ini, seringkali

anak memiliki sekelompok teman sebaya dengan karakteristik yang serupa satu sama lain. Misalnya, sekelompok teman sebaya yang populer di sekolah, sekelompok teman sebaya yang senang bermain catur, sekelompok teman sebaya yang suka bolos dan nongkrong di warung dekat sekolah, dan sebagainya. Masing-masing kelompok pertemanan memiliki ciri khas masing-masing dan beberapa kelompok cenderung melakukan tindakan berisiko tinggi, seperti mencoba merokok atau minuman beralkohol, menyelinap ke bioskop tanpa membeli tiket, mengebut di jalanan, dan sebagainya.

Perilaku yang berisiko tinggi seperti ini merupakan bentuk usaha anak untuk menunjukkan kemandirian dan melepaskan diri dari batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh orang tua. Selain itu, anak yang melakukan perilaku berisiko tinggi cenderung lebih berani melakukan perilaku tersebut saat mereka sedang bersama sekelompok teman sebaya daripada saat ia sedang sendirian.

Selain perilaku berisiko tinggi, penerimaan anak ke dalam kelompok teman sebaya merupakan bentuk dari status sosial mereka di sekolah. Anak yang tidak

diterima dalam suatu kelompok pertemanan sebaya cenderung berperilaku agresif atau bisa juga hiperaktif sebagai bentuk ekspresi emosi negatif karena menerima penolakan dari teman sebaya. Sebaliknya, anak yang diterima dalam kelompok pertemanan teman sebaya dengan membangun hubungan yang akrab, hangat, dan memperoleh hubungan yang timbal balik akan cenderung mampu beradaptasi dengan kondisi di lingkungan satuan pendidikan tempat ia belajar.

2.3. Perilaku Mengganggu

Perilaku mengganggu atau conduct problem adalah salah satu gangguan tingkah laku yang dapat mudah terlihat melalui perilaku yang melanggar norma sosial bahkan melanggar hak orang lain. Adapun kategori perilaku yang termasuk ke dalam perilaku mengganggu adalah:

1. Perilaku agresif yang dapat menyebabkan bahaya fisik terhadap orang lain, misalnya mengebut di jalanan atau berkelahi;
2. Perilaku nonagresif yang dapat menyebabkan kehilangan atau kerusakan benda, misalnya melakukan vandalisme;

3. Melakukan tindakan curang atau mencuri, misalnya menyontek, mencuri barang di toko;
4. Pelanggaran peraturan formal yang serius, misalnya membunuh, melakukan pelecehan seksual, merampok, segala perilaku yang termasuk ke dalam tindak kriminalitas.

Jika empat perilaku ini muncul secara konsisten dan dalam intensitas yang mengkhawatirkan dalam 12 bulan terakhir dengan salah satu perilaku muncul dominan dalam 6 bulan terakhir, maka peserta didik tersebut perlu dirujuk kepada tenaga profesional kesehatan mental seperti psikolog atau konselor.

2.4. Hiperaktif dan Tidak Fokus

Hiperaktif dan tidak fokus adalah keadaan ketika seseorang merasa gelisah atau tidak bisa duduk tenang ketika diminta untuk duduk sehingga mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian terhadap tugas yang sedang dilakukan. Keadaan hiperaktif dan tidak fokus ini juga dapat ditunjukkan melalui perilaku

atau gerakan yang berlebihan, seperti memanjat atau menaiki perabotan di ruangan dalam situasi yang tenang dan tidak megancam anak, atau kesulitan untuk berkonsentrasi melakukan suatu kegiatan dalam satu waktu.

2.5. Ketidakpedulian

Anak yang menunjukkan ketidakpedulian terhadap lingkungan sekitarnya perlu untuk diperhatikan lebih seksama. Perilaku ini dapat menjadi tanda bahwa ia kesulitan berempati hingga memunculkan perilaku menolong orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Perilaku menolong sendiri merupakan hasil dari refleksi diri anak tentang konsekuensi suatu perbuatan, internalisasi nilai saling tolong menolong, dan norma sosial yang berkembang seiring dengan bertambah usia anak tersebut. Intensitas kemunculan perilaku menolong juga seharusnya meningkat seiring bertambahnya usia anak. Remaja perempuan cenderung lebih sering menunjukkan perilaku menolong dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Selain refleksi diri dan persepsi diri, perilaku menolong pada remaja juga dipengaruhi oleh peng-

alaman terlibat dalam kegiatan sosial atau pelayanan masyarakat yang dapat menumbuhkan rasa peduli anak terhadap lingkungan sekitarnya. Melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial atau pelayanan masyarakat akan memungkinkan anak atau remaja untuk merasa terlibat dalam kehidupan orang dewasa dan belajar peduli dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan sosial atau pelayanan masyarakat membuat anak atau remaja memperoleh kesempatan untuk mengenali dan menggali beragam pilihan peran dalam masyarakat saat mereka memasuki masa dewasa nanti.

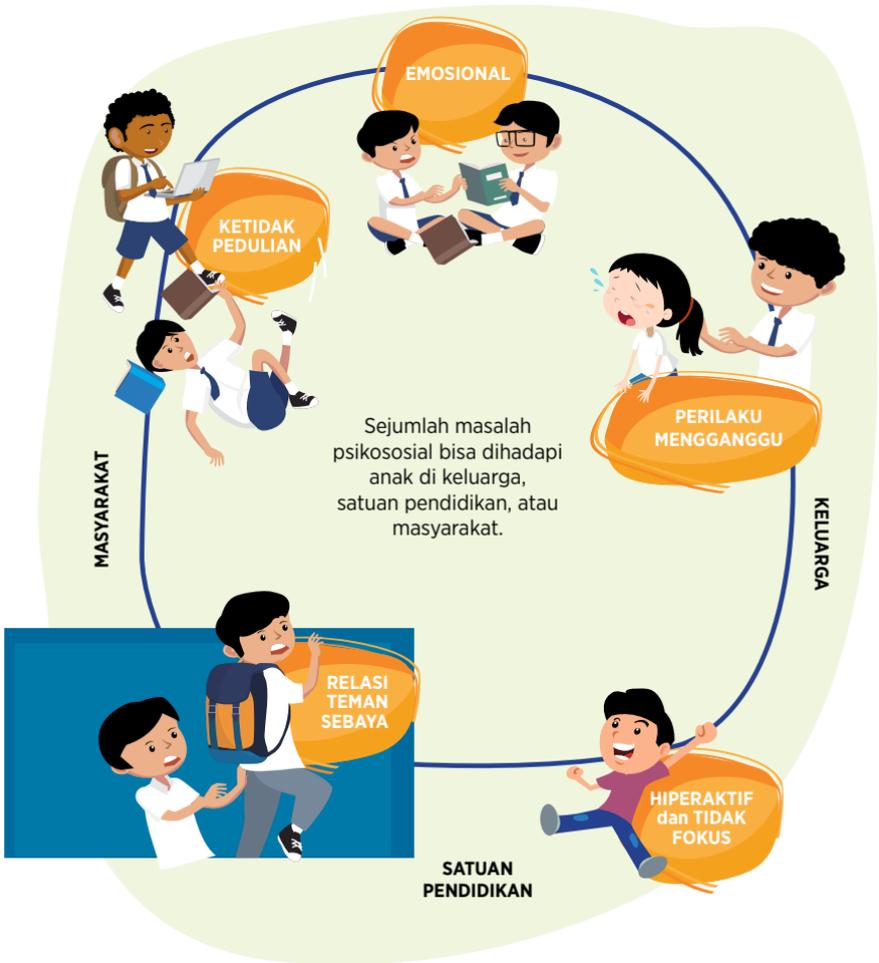
Anak atau remaja yang sering terlibat dalam kegiatan sosial atau pelayanan masyarakat cenderung lebih memahami diri sendiri dan menunjukkan komitmen sosial yang tinggi. Selain itu, mereka cenderung menunjukkan kepedulian dan empati dengan lebih baik sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat. Anak tersebut juga akan lebih aktif terlibat dalam masyarakat ketika dewasa dibandingkan dengan anak yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau pelayanan masyarakat saat masa anak-anak atau remaja.

2.6. Masalah Psikososial Anak dan Remaja di Satuan Pendidikan

Bentuk ekspresi anak yang sedang mengalami masalah bisa muncul melalui beragam perilaku. Begitu pula sumber penyebab masalah yang sedang dihadapi anak juga bisa beragam. Di lingkungan satuan pendidikan, masalah yang sedang dihadapi anak dapat bersumber dari dalam maupun luar lingkungan satuan pendidikan. Perlu bagi satuan pendidikan mampu mengenali masalah dan sumber masalah anak, serta memberikan pilihan bantuan untuk anak agar mampu menghadapi masalah tersebut.

Dampak yang ditimbulkan karena anak mengalami masalah seringkali merugikan untuk anak tersebut dan cenderung muncul dalam jangka waktu yang lama hingga mereka beranjak dewasa nanti. Misalnya, proses pendidikan yang terganggu, melakukan perilaku berisiko yang membahayakan nyawa diri sendiri maupun orang lain, memiliki emosi yang meledak-ledak, kesulitan memahami sudut pandang orang lain, kesulitan membangun pertemanan yang akrab, tidak acuh dengan keadaan sekitar, dan sebagainya. Apabila perilaku seperti ini dibiarkan saja, tentu akan merugikan anak le-

MASALAH PSIKOSOSIAL ANAK



Gambar 3. Masalah psikososial yang dihadapi anak di lingkungan satuan pendidikan

bih banyak di masa depan mereka nanti. Tindakan pencegahan dapat dilakukan untuk menghindari tumbuh kembang anak terhambat sehingga anak tidak dapat memenuhi potensi diri masing-masing secara optimal.

Satuan pendidikan merupakan salah satu pihak yang memiliki peran penting untuk mencegah dan membantu anak ketika menghadapi masalah, selain keluarga dan masyarakat. Peran satuan pendidikan dalam mengenali anak yang membutuhkan bantuan, memberikan bantuan sesuai kapasitas pihak satuan pendidikan, serta melaksanakan berbagai kegiatan preventif dan promotif untuk merawat kondisi kesehatan psikologis dan sosial anak merupakan beberapa hal penting yang dapat dilakukan oleh pihak satuan pendidikan.

Selain melakukan berbagai upaya tersebut, satuan pendidikan juga harus membangun jejaring dengan berbagai pihak yang sekiranya dapat membantu dalam menyediakan layanan bantuan untuk anak yang sedang menghadapi masalah. Misalnya, pihak Puskesmas terdekat, pihak kepolisian, maupun organisasi atau institusi lain yang memiliki kapasitas untuk menyediakan layanan tertentu bagi anak yang sedang menghadapi masalah.

3. Dinamika Relasi Anak dan Remaja dengan Keluarga, Satuan Pendidikan, dan Masyarakat terhadap Masalah Psikososial

Proses perkembangan anak tidak bisa lepas dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Lingkungan tersebut meliputi hubungan anak dengan keluarga, hubungan anak dengan satuan pendidikan dan hubungan anak dengan masyarakat. Selain mempengaruhi tumbuh kembang, lingkungan di sekitar anak juga bisa menjadi sumber masalah ketika terjadi perbedaan nilai yang diterapkan.

Di sisi lain, lingkungan ini juga memiliki peran penting untuk membantu anak menghadapi situasi sulit atau masalah yang tidak bisa ia selesaikan sendiri. Kondisi seperti ini akan mengarahkan anak untuk berusaha lebih keras memahami masalah yang sedang ia hadapi tersebut. Mereka juga akan berusaha untuk mencari solusi masalah tersebut melalui berbagai sumber informasi, nilai, arahan, maupun batasan yang ia pelajari dari lingkungannya.

Anak berusia 13 – 18 tahun pada umumnya sedang menjalani pendidikan pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) atau menengah atas (SMA).

Melalui lingkungan satuan pendidikan, mereka memperoleh kesempatan untuk belajar tentang ilmu pengetahuan, keterampilan baru sekaligus mengembangkan keterampilan yang telah dilatih sebelumnya, mengikuti kegiatan seni dan olahraga, menggali berbagai pilihan pekerjaan, dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Pengalaman positif yang diperoleh melalui satuan pendidikan dapat meningkatkan inteligensi anak sekaligus mengasah keterampilan sosial mereka, sehingga mereka dapat berkontribusi dan berkembang lebih lanjut di masyarakat saat dewasa nanti.

Perkembangan anak akan terhambat apabila anak mengalami masalah. Jika berbagai masalah yang dihadapi anak ini diabaikan dan anak tidak memperoleh dukungan yang ia butuhkan dari lingkungan di sekitarnya, maka kondisi anak akan memburuk dan merugikan anak ketika masa belajar maupun saat memasuki masa dewasa nanti.

Bentuk dan sumber masalah yang berpotensi dialami oleh anak juga beragam, sehingga penting untuk pihak satuan pendidikan untuk berupaya mengidentifikasi sedini mungkin. Penyebab masalah pada anak ini dapat berasal dari dalam maupun luar lingkungan

satuan pendidikan. Begitu juga bentuk atau tanda-tanda anak yang sedang mengalami masalah juga dapat muncul ketika ia berada di dalam maupun di luar satuan pendidikan.

Jika berbagai masalah psikologis dan sosial ini diabaikan dan anak tidak memperoleh dukungan yang sesuai, maka akan merugikan ketika menjalani masa belajar maupun saat memasuki masa dewasa nanti.

Satuan pendidikan memiliki peran penting untuk menyatukan dan melakukan tindakan preventif sekaligus promotif untuk mencegah beragam potensi masalah psikologis dan sosial tersebut.

Penting bagi satuan pendidikan bekerja sama dan membentuk jaring pengaman dengan pihak yang ada di lingkungan sekitar anak sehingga ketika anak mengalami masalah akan lebih mudah tertangani dan tidak berlanjut menghambat perkembangan anak di masa selanjutnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mulai membangun dan memperkuat jaring pengaman ini adalah dengan meningkatkan kualitas layanan satuan pendidikan dan kapasitas pemangku kepentingan di satuan pendidikan dalam mengelola masalah yang dihadapi anak. Peningkatan kapasitas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pihak satuan pendidikan terhadap masalah yang umumnya dihadapi oleh anak, sekaligus faktor penghambat dan faktor pendukung yang dimiliki anak dalam menjalani proses menghadapi masalah. Informasi ini juga dapat membantu pihak satuan pendidikan untuk menentukan ragam layanan atau cara yang dirasa paling sesuai dengan situasi dan kondisi anak maupun kapasitas yang dimiliki satuan pendidikan demi membantu anak mengatasi masalah tersebut.

Oleh karena itu, pihak satuan pendidikan memiliki peran penting untuk menyatukan dan melakukan

tindakan preventif serta promotif untuk mencegah beragam potensi masalah pada anak. Hal ini dilakukan supaya anak dapat mengembangkan diri secara optimal dalam segala aspek, termasuk fisik, kognitif, psikologis, dan sosial sehingga dapat berkontribusi dengan optimal saat masa dewasa di masyarakat nanti.

4. Proses Pemulihan

4.1. Faktor Penghambat Proses Pemulihan

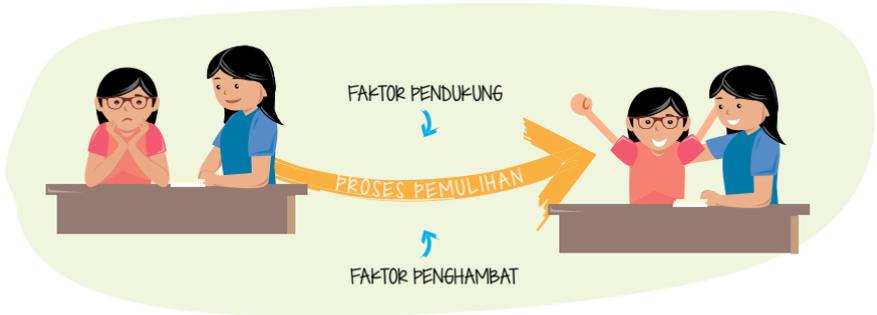
Faktor penghambat proses pemulihan merupakan segala bentuk tindakan anak yang berpengaruh negatif terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka. Masa remaja merupakan periode dimana anak menggali berbagai pilihan yang mereka miliki sebagai usaha mereka mengenal jati diri sebagai remaja. Sebagian remaja ada yang cenderung memilih perilaku yang berisiko atau berlawanan dengan arahan orang tua untuk menunjukkan kemandirian. Selain usaha menunjukkan kemandirian, pemilihan perilaku berisiko tinggi yang dilakukan anak juga dapat dilihat sebagai bentuk ekspresi rasa frustrasi mereka menghadapi tuntutan yang tidak realistis untuk kapasitas

yang mereka miliki. Hal ini dapat menghambat proses pemulihan pada anak karena ia menutup kesempatan untuk berdiskusi lebih lanjut tentang berbagai pilihan yang lebih baik.

Perilaku agresif atau hiperaktif-inatensi juga dapat menghambat proses pemulihan anak dalam menghadapi masalah. Anak yang menunjukkan perilaku agresif atau hiperaktif-inatensi ini seringkali berakar dari pengalaman penolakan oleh teman sebaya, kesulitan dalam membangun pertemanan yang akrab dengan teman sebaya, keterampilan sosial yang terbatas dan jaringan pertemanan yang sempit. Anak yang memiliki karakteristik seperti ini cenderung menunjukkan prestasi akademik yang rendah dibandingkan teman sebaya lain yang merasa diterima dan puas dengan hubungan pertemanan sebaya mereka. Anak-anak yang berperilaku agresif atau hiperaktif-inatensi ini juga cenderung memiliki keterampilan sosial yang kurang baik sehingga menghambat proses membangun pertemanan yang akrab dengan sekelompok teman sebaya lain. Tidak memiliki teman dapat menyebabkan anak merasa dikucilkan dan kesepian, sehingga tidak memiliki sumber dukungan sosial yang memadai.

4.2. Faktor Pendukung Proses Pemulihan

Faktor pendukung proses pemulihan merupakan segala bentuk pilihan tingkah laku atau daya upaya yang dilakukan anak untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan psikologis dan sosial mereka.



Gambar 4. Proses Pemulihan dalam Menghadapi Masalah Psikososial

Terdapat tiga faktor yang mendukung proses pemulihan anak saat menghadapi masalah psikososial, yaitu mekanisme pemulihan alami (*natural coping mechanism*), ketangguhan (*resilience*), dan dukungan sosial. Berikut ini penjelasan lebih lanjut masing-masing faktor pendukung tersebut:

4.2.1. Mekanisme Pemulihan Alami

Masing-masing anak memiliki mekanisme pemulihan alami yang secara otomatis akan mereka lakukan ketika menghadapi masalah. Mekanisme ini terbentuk dan berjalan melalui kedekatan hubungan antara anak dengan lingkungan di sekitarnya, serta pengalaman yang sudah ia miliki sebelumnya dalam menghadapi masalah. Anak yang memiliki hubungan akrab dan dekat dengan berbagai pihak di lingkungan sekitarnya, cenderung mampu mengatasi dan mengelola masalah yang sedang dihadapi dengan baik. Selain itu, mereka juga tidak merasa kesepian karena selalu merasa terhubung dengan lingkungan disekitarnya, termasuk lingkungan satuan pendidikan. Anak yang memiliki hubungan dekat dengan lingkungan satuan pendidikan tempat ia belajar juga cenderung menunjukkan prestasi akademik yang baik sehingga membuat anak lebih merasa mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi.

4.2.2. Ketangguhan

Setiap anak akan melakukan proses adaptasi dengan masalah yang menimbulkan stres. Hal ini dise-

but dengan ketangguhan atau resiliensi. Ketangguhan menggambarkan kemampuan bertahan atau bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit. Kemampuan untuk bangkit kembali ini bukan sebuah kemampuan yang bersifat statis tetapi merupakan kemampuan yang selalu dapat dikembangkan dan dikuatkan sepanjang waktu seiring dengan proses menyelesaikan masalah tersebut. Setiap anak, keluarga, satuan pendidikan, dan masyarakat memiliki kapasitas untuk menjadi tangguh. Adapun sumber untuk menjadi tangguh adalah mekanisme pemulihan alami dan dukungan sosial dalam menghadapi situasi sulit.

4.2.3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan dalam bentuk perilaku spesifik yang berasal dari lingkungan di sekitar anak. Dukungan sosial akan mencegah memburuknya kondisi psikologis anak. Terdapat tiga hal yang membentuk dukungan sosial, yaitu anak merasa dicintai, anak merasa dihargai, dan anak merasa terhubung dengan lingkungan di sekitarnya. Adapun tiga sumber utama dukungan sosial untuk anak, yaitu dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Orang tua meru-

pakan sumber dukungan sosial utama yang dikenal oleh anak. Orang tua perlu mengatakan dengan jelas dan menunjukkan perilaku nyata yang membuat anak merasa nyaman dan aman ketika ia menghabiskan waktu bersama orang tua. Hal ini juga akan membuat anak merasa dihargai dan diterima oleh orang tua. Adapun bentuk perilaku dukungan sosial yang dapat ditunjukkan oleh orang tua kepada anak seperti membantu anak ketika mengalami kesulitan, serta menunjukkan rasa kasih sayang secara lisan dan perilaku secara konsisten. Selanjutnya, guru merupakan sumber dukungan sosial kedua yang mampu mempengaruhi prestasi akademik anak, tingkah laku anak, serta penyesuaian diri anak di satuan pendidikan. Dukungan sosial oleh guru dapat ditunjukkan dengan memberikan dukungan dan arahan yang positif untuk anak dalam hal akademik, menghargai usaha anak dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, memberikan penilaian yang objektif terhadap hasil usaha anak, serta memberikan umpan balik yang membangun potensi anak. Selain orang tua dan guru, peran teman sebaya juga penting untuk menunjukkan dukungan sosial kepada anak. Seiring bertambahnya usia, hubungan anak

dengan teman sebaya berkembang lebih kuat dan setara dibandingkan hubungan anak dengan orang tua dan guru. Hubungan dengan teman sebaya yang akrab, hangat, dan saling mendukung dapat membantu anak untuk lebih memahami diri sendiri dan juga mencegah anak mengalami depresi.

Terlalu sering kita meremehkan kekuatan sentuhan, senyuman, kata - kata yang ramah, telinga yang mau mendengar, pujian yang jujur, atau tindakan kecil dari kepedulian, yang semuanya memiliki potensi untuk mengubah kehidupan di sekitar (Leo Buscaglia)

BAGIAN 3

DUKUNGAN PSIKOLOGIS

AWAL

1. Apa itu DPA?

DPA merupakan dukungan psikologis awal yang memiliki peran serupa dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). DPA dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pertolongan awal terhadap individu yang menghadapi masalah sebelum mendapat pertolongan lebih lanjut.

DPA dilakukan dalam bentuk pemberian dukungan oleh lingkungan di sekitar individu dalam upaya mengurangi dampak negatif dari masalah yang dihadapi. DPA telah dikembangkan di banyak negara, termasuk di Indonesia dalam berbagai situasi, seperti intervensi situasi krisis, bencana, dan juga dalam satuan pendidikan. Pada satuan pendidikan, masalah yang dialami peserta didik dapat mengganggu proses belajar dan prestasi akademik dan proses penanganan

yang mengabaikan sumber permasalahan menyebabkan masalah tidak terselesaikan secara tuntas.

1.1. Definisi Dukungan Psikologis Awal (DPA)

Dukungan Psikologis Awal (DPA) adalah serangkaian keterampilan sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari suatu masalah sekaligus menunjang proses pemulihan kesejahteraan psikologis.

Seperti P3K, DPA juga bisa dilakukan oleh siapapun yang telah mendapat pelatihan keterampilan dalam memberi bantuan DPA, termasuk guru maupun peserta didik di satuan pendidikan.

Terdapat sejumlah alasan penting mengapa guru dan peserta didik perlu memiliki keterampilan memberikan DPA, yaitu:

- Guru dan peserta didik menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Terjadi interaksi antara guru dan peserta didik di satuan pendidikan

- Satuan pendidikan merupakan lingkungan yang dekat dengan keseharian peserta didik sehingga memungkinkan untuk membangun sistem bantuan bertingkat.



Gambar 5. Piramida DPA

Masalah yang dihadapi-peserta didik dapat diatasi dengan keterlibatan satuan pendidikan, keluarga dan masyarakat, meskipun tidak semua masalah harus ditangani atau memerlukan campur tangan guru, sekolah atau bahkan tenaga profesional. Peserta didik sendiri maupun lingkungan terdekat lain, misal teman sebaya juga dapat membantu untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari permasalahan yang dihadapi Guru atau teman sebaya yang telah terampil memberikan DPA memiliki peran penting dalam mengenali peserta didik yang menghadapi masalah dan memberikan pertolongan pertama terkait masalah yang terjadi di satuan pendidikan.

1.2. Tujuan DPA

DPA dapat diberikan dengan tujuan sebagai berikut:

- Mencegah dan mengurangi dampak yang lebih buruk akibat masalah yang dihadapi.
- Memberikan kesempatan peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi.
- Membantu menyelesaikan masalah yang di-

hadapi sehingga peserta didik dapat kembali melakukan aktivitas secara normal.

1.3. Prinsip Dasar DPA

Saat memberikan bantuan DPA, terdapat beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan, yaitu:

- Berikan secara langsung dan sesegera mungkin kepada peserta didik yang membutuhkan bantuan.
- Berikan perhatian pada peserta didik yang membutuhkan.
- Membantu peserta didik mencari informasi terkait masalah yang dihadapi.
- Selalu bersikap jujur, jangan pernah memberikan janji yang tidak bisa kita penuhi.
- Tunjukkan kita memberikan dukungan emosional.
- Mendorong peserta didik untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi.

Kapan DPA diberikan?	Bantuan DPA diberikan secara langsung dan sesegera mungkin terhadap mereka yang membutuhkan bantuan.
Di mana DPA diberikan?	Ketika peserta didik mengalami situasi sulit, guru maupun teman sebaya yang memiliki keterampilan DPA dapat memberikan DPA dalam lingkungan yang dirasa aman.
Siapa yang memberikan bantuan DPA?	Siapapun yang telah memperoleh pelatihan keterampilan dalam memberikan bantuan DPA, dalam hal ini para pihak di satuan pendidikan termasuk juga peserta didik.
Kepada siapa DPA diberikan?	DPA dapat diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan dukungan. Namun, perlu diperhatikan bahwa guru atau teman sebaya yang memberikan bantuan pun dapat mengalami permasalahan sehingga kita perlu memperhatikan kondisi kita dalam memberikan DPA.

Perhatikan!

- DPA **BUKAN** usaha yang memaksa peserta didik untuk memberikan informasi secara detil mengenai masalah yang dihadapi
- DPA **BUKAN** bentuk terapi atau konseling.
- DPA **BUKAN** tindakan untuk mendiagnosis gangguan psikologis.

- DPA **BUKAN** perawatan untuk gangguan psikologis

2. Langkah-Langkah Memberikan DPA

Ketika sedang menghadapi situasi sulit, seringkali peserta didik menjadi lebih sensitif saat berinteraksi dengan orang lain. Pemberian bantuan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau disampaikan dengan cara yang tidak tepat dapat membuat situasi yang tidak nyaman antara yang memberikan bantuan dan yang dibantu. Berikut ini adalah langkah-langkah pemberian bantuan DPA:

2.1. Langkah Persiapan

Memahami Situasi

Sebelum memberikan DPA, kita harus memiliki pengetahuan awal tentang masalah yang dihadapi peserta didik. Upaya mengumpulkan informasi atau pengetahuan awal untuk memahami masalah dapat dilakukan secara langsung melalui pertemuan atau berbicara secara langsung dengan peserta didik maupun mengumpulkan informasi secara tidak langsung dengan mengumpulkan laporan pihak lain yang dapat

dipercaya, seperti wali kelas, teman sebangku, dan sebagainya.

Membangun Hubungan Baik

Membangun hubungan yang hangat dan saling percaya merupakan langkah penting dalam proses pemberian DPA untuk mendukung proses pemulihan. Perlu diingat, peserta didik yang sedang menghadapi masalah seringkali membutuhkan waktu untuk sendiri dan menenangkan diri. Hal ini membuat peserta didik kadang menolak kehadiran kita untuk memberikan DPA karena dianggap mengganggu proses tersebut.

LAKUKAN	HINDARI
Menghormati hak untuk mengambil keputusan sendiri	Memaksa peserta didik menceritakan informasi yang tidak ingin ia bagi
Menghormati perbedaan gender ketika membantu peserta didik	Menilai peserta didik berdasarkan perasaan atau tindakan yang dilakukan
Meminta izin untuk melakukan pembicaraan dan tetap hargai keputusan peserta didik jika menolak bantuan yang kita tawarkan.	Memotong pembicaraan ketika anak sedang menceritakan masalahnya.

LAKUKAN	HINDARI
Tanyakan apa yang bisa kita lakukan untuk membantu menghadapi masalah yang sedang dihadapi	Menghakimi cerita atau pendapat peserta didik yang sedang dibantu, baik secara verbal maupun nonverbal
Bersikap jujur dan dapat dipercaya	Beranggapan bahwa apa yang kita lakukan sudah pasti ditanggapi dengan positif oleh peserta didik yang dibantu
Menyadari hal-hal yang dapat memberikan penilaian buruk pada peserta didik	Menggunakan kesempatan sebagai penolong untuk memperoleh keuntungan pribadi
Meyakinkan anak bahwa jika mereka belum bersedia ditolong saat ini, mereka bisa meminta pertolongan kapan saja	Menjanjikan sesuatu yang tidak bisa ditepati
Menjamin dan menjaga kerahasiaan cerita peserta didik, sejauh tidak membahayakan	Memberikan informasi yang tidak tepat
	Membesar-besarkan kemampuan atau keahlian yang dimiliki
	Memaksa peserta didik untuk mau menerima pertolongan yang ditawarkan

2.2. Langkah Inti



Gambar 6. Langkah-langkah memberikan DPA

Mengenal dan Memberikan Perhatian

Langkah ini dilakukan untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan peserta didik yang sedang menghadapi masalah agar merasa aman, nyaman dan tenang. Beberapa contoh aktivitas yang dapat dilakukan :

- Mengenal anak yang membutuhkan bantuan
- Menanyakan kondisi peserta didik yang membutuhkan bantuan
- Mencari tempat yang aman dan nyaman untuk mendengarkan masalah yang dihadapi peserta didik.
- Memenuhi kebutuhan peserta didik yang dapat segera diberikan, misal minuman
- Menanyakan masalah atau situasi sulit yang dihadapi peserta didik

Mendengarkan

Pada tahap ini dapat dilakukan proses pendekatan yang lebih mendalam pada peserta didik yang membutuhkan bantuan, misal menyediakan waktu untuk mendengarkan masalah yang dialaminya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

- Memberikan perhatian melalui perkataan dan perbuatan yang tidak menyakiti, menghakimi atau menyinggung perasaan.
- Berbicaralah dengan jelas dan mudah dimengerti peserta didik.

- Mengenalı dukungan yang dimiliki peserta didik dari lingkungan sekitar.
- Menanyakan keberadaan pihak lain yang dapat membantu atau ingin diberitahu terkait masalah yang sedang dihadapi.

Menghubungkan

Pada tahap ini, tugas guru maupun teman sebaya yang memberikan DPA adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat berpartisipasi aktif untuk menyelesaikan masalah dengan merencanakan tindakan yang diperlukan. Adapun aktivitas yang dapat dilakukan dalam langkah ketiga ini adalah:

- Mengenalı potensi dan sumber dukungan yang dimiliki anak
- Membantu mencari informasi tentang dukungan yang diperlukan
- Menghubungkan peserta didik dengan sumber dukungan yang dimiliki.
- Mendampingi proses mengelola masalah sekaligus merencanakan tindakan lanjutan.

Perhatikan!

- Berikan bantuan DPA dengan penuh rasa hormat, serta tunjukkan kepedulian yang tinggi.
- Cara peserta didik menunjukkan emosinya pada saat mengalami masalah dapat berbeda satu dengan lainnya.
- Tidak ada satu resep manjur yang dapat diterapkan pada setiap peserta didik yang membutuhkan bantuan.
- Pada masalah-masalah tertentu, sampaikan informasi tentang cara menyelesaikan masalah yang merugikan seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang, merokok, atau mengkonsumsi minuman beralkohol.

3. Keterampilan Dasar dalam Memberikan Bantuan DPA

Serangkaian keterampilan dasar yang sepatutnya dimiliki guru dan teman sebaya agar memudahkan proses pemberian bantuan DPA, yaitu:

3.1. Empati

Empati adalah kesediaan dan upaya seseorang untuk memahami pemikiran, perasaan, dan usaha orang lain dalam menghadapi masalah atau situasi sulit.

Berempati merupakan upaya menunjukkan dukungan dan keinginan peserta didik yang membutuhkan: Langkah ini sangat penting untuk *membangun hubungan baik* melalui pemahaman terhadap perasaan atau masalah yang dihadapi dari sudut pandang peserta didik yang membutuhkan bantuan namun tidak larut dengan perasaan yang dialami peserta didik.

3.2. Mendengar Aktif

Mendengar aktif adalah cara mendengarkan dan menanggapi peserta didik yang membutuhkan bantuan sehingga mereka merasa dipahami dan mau menceritakan masalah yang dihadapi. Langkah ini penting untuk membangun rasa saling percaya antara

pihak yang membantu dan pihak yang dibantu. Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan pada saat mendengar aktif adalah :

- mendengarkan hal yang disampaikan dengan penuh perhatian.
- memperhatikan dengan sungguh-sungguh ketika peserta didik menceritakan masalah yang dihadapi.
- menyampaikan kembali apa yang didengar dengan bahasa yang lebih sederhana tanpa mengubah maknanya.

Keterampilan mendengar aktif mencakup kemampuan memahami bahasa, baik verbal dan non-verbal. Selain memahami bahasa verbal maupun non verbal yang ditunjukkan, kita juga dapat menunjukkan respon dengan bahasa verbal, misal bertanya, memberikan respon minimal (“ooh..”, “hmm...”, atau “ya.. ya.. lalu?”). Respon non verbal dapat kita tunjukkan melalui ekspresi wajah, intonasi suara, fokus mendengarkan cerita, menjaga kontak mata, posisi tangan, kaki dan bahu yang rileks, postur tubuh terbuka, dsb.

Perhatikan!

- Tidak berusaha menasehati atau menyampaikan pendapat pribadi, terutama jika tidak diminta.
- Tidak memotong pembicaraan ketika anak atau remaja yang dibantu sedang bercerita.
- Hindari pilihan kata dan bahasa tubuh yang mengancam, menyalahkan, menghakimi, meremehkan atau mempermalukan.
- Hadapilah amarah anak dan remaja dengan tenang, jangan terbawa situasi untuk tersinggung, membela diri dan menjadi marah.

3.3. Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu cara sederhana untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan dan membuat tubuh lebih nyaman. Relaksasi dapat diberikan ketika peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam kondisi terkejut, panik, dan histeris.

Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik pernafasan. Langkah-langkah tehnik relaksasi dengan pengaturan nafas bisa di lihat di **Gambar 7. Contoh relaksasi.**

Selain itu relaksasi bisa dilakukan dengan teknik visualisasi dengan cara membayangkan sebuah tempat dan situasi di mana kita merasa aman, tenang dan nyaman. Tehnik relaksasi dengan cara visualisasi dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Tanyakan pada peserta didik yang membutuhkan bantuan akan tempat atau situasi yang membuatnya merasa aman, tenang dan nyaman.
2. Minta kepada mereka untuk membayangkan tempat atau situasi yang mmbuat mereka merasa aman, tenang dan nyaman.
3. Selama proses membayangkan, kita minta mereka secara bertahap untuk merasa santai dengan mengendurkan tekanan otot.
4. Tehnik visualisasi ini dilakukan sambil mengatur nafas dan memejamkan mata.

Minta untuk menarik nafas yang dalam melalui hidung sampai dada sedikit bergerak dan perut naik

3

Arahkan untuk meletakkan satu tangan di atas perut dan tangan lain di atas dada

2

Ajak untuk duduk atau berbaring dengan posisi senyaman mungkin, usahakan punggung dalam posisi lurus atau setegap mungkin

1



Tahan nafas selama 5 hitungan, lalu hembuskan nafas secara perlahan-lahan pada hitungan kelima

4

Cobalah bernafas dengan menggunakan siklus 6, yaitu menarik nafas selama 3 hitungan dan menghembuskan nafas tersebut pada 3 hitungan berikutnya dengan suara mendesis seperti “ssshh....”

5

Ulang pernafasan siklus 6 ini sebanyak 10 kali

6

Teruskan latihan pernafasan ini sampai kita merasa lebih nyaman

7

Gambar 7. Contoh relaksasi

4. Identifikasi Dini

Merupakan langkah untuk mengenali peserta didik yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Proses ini memungkinkan kita menghubungkan peserta didik yang kepada layanan bantuan yang tepat untuk mengatasi masalah mereka. Langkah ini dilakukan sebagai upaya antisipasi dan pencegahan kondisi yang lebih buruk

Identifikasi dini pada peserta didik dapat dilakukan melalui pemberian “Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Pada Anak” (*Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ*). **Kuesioner ini TIDAK HARUS DIBERIKAN KEPADA SETIAP PESERTA DIDIK yang membutuhkan bantuan. Namun, hanya diberikan kepada peserta didik yang menghadapi masalah dan menunjukkan perilaku mengganggu selama 6 bulan terakhir (keterangan lebih lanjut tentang perilaku mengganggu dapat dilihat di Bagian 2 hal 20 - 29)**

Kuesioner ini merupakan alat identifikasi dini singkat yang terdiri dari 25 pernyataan dan digunakan untuk mengukur permasalahan anak secara :

1. Emosional.
2. Hubungan dengan Teman Sebaya.

3. Perilaku Mengganggu.
4. Hiperaktif dan tidak fokus.
5. Ketidakpedulian.

Hasil kuesioner ini dapat menjadi acuan bagi kita untuk memberikan rujukan ke pihak yang berwenang agar peserta didik dapat mengatasi masalah yang sedang ia hadapi dengan tepat dan cepat dan mencegah masalah berkembang lebih jauh.

Barang siapa yang melapangkan suatu kesusahan dunia dari seorang mukmin, maka Allah melapangkan darinya satu kesusahan di hari kiamat. Barang siapa memudahkan (urusan) orang kesulitan, maka Allah memudahkan baginya (dari kesulitan) di dunia dan akhirat (HR. Muslim)

*Allah senantiasa menolong hambanya selama ia menolong saudaranya
(HR. Muslim)*

BAGIAN 4

PENYELENGGARAAN DPA DI SATUAN PENDIDIKAN

Satuan pendidikan merupakan salah satu lingkungan tempat tumbuh kembang anak dan remaja. satuan pendidikan memiliki peran sentral dalam membangun dan memperkuat jaring pengaman bagi peserta didik yang membutuhkan bantuan psikologis maupun sosial, sehingga peserta didik dapat berkembang dengan optimal, baik secara kognitif, psikologis maupun sosial. Kondisi ini membuat satuan pendidikan harus bisa meningkatkan, mengelola, dan mengintegrasikan sumber daya yang dimilikinya. Berikut adalah tahapan yang perlu dilakukan untuk mengimplementasikan dan mengintegrasikan DPA di satuan pendidikan.

TAHAPAN PENYELENGGARAAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL



Gambar 8. Tahapan penyelenggaraan DPA di satuan pendidikan

1. **Persiapan**

Kegiatan awal yang dapat dilakukan dalam mengembangkan dan mengimplementasikan DPA di sa-

tuan pendidikan adalah mempersiapkan beberapa hal berikut:

1. Mengenal dan mengidentifikasi masalah peserta didik.
2. Mengenal kekuatan dan kelemahan peserta didik.
3. Mengenal dukungan yang tersedia bagi peserta didik.

Selain dua hal di atas, jika satuan pendidikan sudah memiliki sistem pencatatan atau pelaporan kasus peserta didik, data tersebut dapat dilihat kembali dalam perspektif kesejahteraan psikologis dan sosial peserta didik. Misalnya dengan melihat masalah apa yang paling menonjol, bagaimana arahnya dari waktu ke waktu, apa saja yang sudah dilakukan, atau bagaimana efektivitasnya. Dengan mengenal kesenjangan dan melihat kapasitas yang sudah ada, akan menjadi dasar dalam pengembangan program.

Lantas, bagaimana strategi dan cara yang bisa dilakukan jika data yang diperlukan belum ada. Sebagaimana sudah disampaikan pada bagian sebelumnya, kita dapat menanyakan atau menggali langsung

ke peserta didik. Misalnya pada saat masa pengenalan lingkungan sekolah kita dapat menyebarkan **kuesioner penilaian diri anak**. Hasil kuesioner ini bisa dipergunakan sebagai bahan pemetaan awal masalah dan dukungan yang dimiliki oleh peserta didik. selanjutnya pemetaan awal ini dapat dianalisis dan didiskusikan lebih lanjut dengan melibatkan para pihak terkait seperti kepala sekolah, guru, orang tua, dan yang tidak kalah

MASALAH YANG SEDANG ATAU PERNAH AKU HADAPI:

YANG MEMBANTUKU DALAM MENGATASI MASALAH:

YANG MEMBANTUKU DALAM MENGATASI MASALAH:

KEKUATAN DIRIKU:

KELEMAHAN DIRIKU:

AKU

.....

penting adalah peserta didik itu sendiri.

Gambar 9: Kuesioner Penilaian Diri Anak

Informasi tentang masalah psikologis maupun sosial yang dominan dapat digunakan sebagai acuan untuk mengidentifikasi sumber daya yang sudah tersedia, baik sumber daya manusia maupun sumber daya lain. Adapun sumber daya manusia yang dapat diidentifikasi dan tersedia di masing-masing satuan pendidikan seperti guru BK, guru pelajaran, teman sebaya sesama peserta didik, wali murid, tenaga administrasi sekolah, organisasi peserta didik yang ada dan sebagainya. Mereka dapat dilibatkan ke dalam upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah psikologis maupun sosial.

2. Pelaksanaan

Hasil pemetaan terkait masalah peserta didik dan sumber dukungan yang dimiliki menjadi langkah awal yang perlu ditindaklanjuti dalam sebuah **perencanaan partisipatif**. Perencanaan partisipatif adalah perencanaan dengan melibatkan seluruh elemen yang memiliki peran dalam membantu peserta didik yang sedang menghadapi masalah psikologis maupun sosial. Para pihak ini antara lain kepala sekolah,

guru, wali murid dan peserta didik sendiri. Pelibatan para pihak ini menjadi penting agar DPA menjadi lebih terinternalisasi dan bisa melihat berbagai sudut pandang yang ada. Selain itu para pihak ini nantinya akan memiliki peran masing-masing dalam **sistem layanan berjenjang** yang dibangun, sehingga dengan perencanaan yang partisipatif juga untuk memastikan kesediaan mereka untuk mengambil peran aktif.

DPA merupakan kerangka kerja yang bisa digunakan untuk membantu anak dan remaja dari sudut pandang kesejahteraan psikosial. DPA bukanlah sesuatu yang baru sama sekali karena berisi kualitas dan keterampilan sederhana yang jika dilakukan akan memberikan dampak positif.

Jika dalam pemetaan awal didapatkan kesenjangan bahwa pengetahuan dan keterampilan DPA masih belum tampak, maka kegiatan **peningkatan kapasitas** bagi para pihak menjadi penting. Kegiatan ini dapat dikemas dalam seminar, sosialisasi atau pelatihan keterampilan DPA¹.

<1)

Materi dapat diunduh melalui <http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id>



Gambar 10. Berbagai ragam kegiatan dalam pelaksanaan DPA

DPA dapat dikenalkan dan dikampanyekan melalui media sosial seperti *facebook*, *path*, atau *instagram* dan melalui layanan pesan seperti *whatsapp*,

line, dan layanan lain yang populer digunakan oleh peserta didik. Setelah kita mendapat pelatihan maka pada tahap awal pelaksanaan DPA di satuan pendidikan dapat dilakukan uji coba terhadap sistem layanan berjenjang dan uji keterampilan melakukan DPA ke dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya. Secara berkala kita akan mendapatkan umpan balik yang dapat digunakan untuk meningkatkan layanan DPA di satuan pendidikan.

3. Supervisi

Supervisi bertujuan untuk memastikan bahwa kualitas layanan yang diberikan sesuai dengan prinsip dan standar pemberian DPA. Pelaksanaan supervisi dapat juga dimanfaatkan sebagai media komunikasi tentang kesulitan yang dihadapi dan berbagi praktik baik yang sudah berhasil dilakukan di satuan pendidikan sehingga keterampilan yang sudah dimiliki akan terjaga dan terkelola dengan baik. Supervisi dapat dilakukan oleh para pihak terkait di Kementerian, Dinas Pendidikan, ataupun mitra yang memahami tentang DPA dan isu perkembangan psikososial anak atau remaja.

4. Pemantauan dan Evaluasi

Sistem pemantauan dilakukan melalui proses **pencatatan kasus** atau oleh supervisor dengan menanyakan hal-hal apa yang sudah baik dan yang masih perlu ditingkatkan. Data awal peserta didik juga dapat digunakan dalam sistem pemantauan, di mana data ini dapat memberikan gambaran tentang peserta didik dan masalah psikososial yang mereka hadapi. Selain itu, data ini juga memberikan informasi tentang jumlah peserta didik yang tahu tentang program ini, mengakses program ini, dan yang merasakan manfaat dari program ini.

Sistem evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan sistem *pre-test* atau *post-test* kepada peserta didik yang memperoleh bantuan DPA dan kepada pihak yang memberikan bantuan DPA. Hasil evaluasi dianalisis sehingga diperoleh gambaran apakah peserta didik yang memperoleh bantuan DPA sudah merasa terbantu atau belum dan apakah pemberi bantuan DPA sudah lebih yakin dan percaya diri dalam memberikan layanan bantuan DPA. Hasil pemantauan dan evaluasi yang telah dilakukan dapat dimanfaatkan untuk perbaikan dan peningkatan pelaksanaan program ini.

5. Pendampingan dan Keberlanjutan

Dalam rangka pengembangan program DPA harus diikuti dengan tindak lanjut nyata dengan pendampingan atau asistensi dari pihak terkait. Proses pendampingan atau asistensi menjadi faktor yang dapat menguatkan keberlanjutan program ini. Karena satuan pendidikan yang sudah mengembangkan DPA dengan baik, diharapkan mampu menyebarluaskan ke satuan pendidikan lain yang ada disekitarnya.

BAGIAN 5

PENUTUP

Pada dasarnya setiap anak atau remaja memiliki mekanisme alami untuk memulihkan diri dan bangkit kembali setelah menghadapi masalah atau situasi sulit. Masalah atau situasi sulit tersebut apabila tidak dikenali sejak dini dan memperoleh bantuan yang sesuai, akan berpotensi menghambat perkembangan fisik, kognitif, psikologis dan sosial mereka di tahap perkembangan selanjutnya. Bahkan bisa menghambat adaptasi terhadap perubahan menuju masa dewasa.

Keluarga, masyarakat dan terutamanya satuan pendidikan bisa membentuk dan memperkuat jaringan pengaman untuk mengantisipasi dan mengelola hal ini. Melalui kerjasama dan hubungan saling membantu antara keluarga, satuan pendidikan dan masyarakat akan sangat membantu anak atau remaja dalam mengatasi masalah psikososial yang dihadapi sekaligus menyediakan ruang untuk mereka berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM- IV. (4th ed). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bandyopadhyay, A., Deokar. A.M., & Omar, H.A. (2014). Dating Violence in Adolescence.
- Baron, R.A., Branscombe, N.R., & Byrne, D.R. (2009). Social Psychology, 12th Edition. New York: Pearson.
- Berns, R. (2012). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Nelson Education.
- Bolton, R. (2003). People skills. *East Roseville*. NSW Australia: Simon & Schuster.
- Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L.,
- Doll, B., Brehm, K., & Zucker, S. (2014). *Resilient classrooms: Creating healthy environments for learning*. Guilford Publications.
- Efrati Virtzer, M., & Margalit, M. (2009). Students' be-

- behaviour difficulties, sense of coherence and adjustment at school: Risk and protective factors. *European Journal of special needs Education, 24* (1), 59-73.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of child psychology and psychiatry, 38* (5), 581-586.
- Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40*(11), 1337-1345.
- James, R., & Gilliland, B. (2012). *Crisis intervention strategies*. Nelson Education.
- Jeannatte, M. (2005). Dasar-dasar konseling. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). Konsep dan Pedoman Penguatan Pendidikan Karakter di Tingkat Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama.
- Larsen, D., & Dehle, C. (2007). Rural adolescent aggression and parental emotional sup-

- port. *Adolescence*, 42(165), 25.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). *Handbook of Adolescent Psychology, Volume 1: Individual Bases of Adolescent Development* (Vol. 1). John Wiley & Sons.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Milan, S., Zona, K., & Snow, S. (2013). Pathways to adolescent internalizing: Early attachment insecurity as a lasting source of vulnerability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 371-383.
- Newman, B. M., Newman, P. R., Griffen, S., O'Connor, K., & Spas, J. (2007). The relationship of social support to depressive symptoms during the transition to high school. *Adolescence*, 42(167), 441.
- Ogden, T. (2001). The prevention and management of behaviour difficulties in school. Research and practice. In *Emotional and behavioural difficulties in mainstream schools* (pp. 75-89).

Emerald Group Publishing Limited.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). Human Development 11th Ed. *New York*: McGraw Hill.

Papalia, D. (2014). *Experience human development*. McGraw-Hill Higher Education.

Pearson, J.C. (1983). *Interpersonal communication*. Palo Alto, CA: Scott, Foresman and Co.

Santrock, J.W. (1997). *Life-span development*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.

Sonuga-Barke, E. J., & Mistry, M. (2000). The effect of extended family living on the mental health of three generations within two Asian communities. *British Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 129-141.

Strasburger, V. C., Hogan, M. J., Mulligan, D. A., Ameenuddin, N., Christakis, D. A., Cross, C., ... & Moreno, M. A. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958-961.

Vernberg, E. M., Steinberg, A. M., Jacobs, A. K., Brymer, M. J., Watson, P. J., Osofsky, J. D., & Ruzek, J. I. (2008). Innovations in disaster

mental health: Psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(4), 381.

White, T. N. (2009). The influence of perceived social support from parents, classmates, and teachers on early adolescents' mental health.

Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 1990 tentang Pengesahan *Convention on The Rights of The Child* (Konvensi Tentang Hak-Hak Anak)

Undang-Undang Dasar Republik Indonesia 1945 Tentang Hak Asasi Manusia Pasal 28B Ayat 2

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 Tentang Kesejahteraan Anak Pasal 2 Ayat 1-4

United Nations Convention on the Rights of the Child (NCRC) disetujui oleh Majelis Umum Persekutuan Bangsa-Bangsa pada tanggal 20 November 1989

WHO. 2017. Programmes: Gender, equity and human rights. Diakses dari <http://www.who.int/gen->

der-equity-rights/understanding/gender-
definition/en/ pada 5 Agustus 2017.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian
Kesehatan, Hasil Survei Kesehatan Berbasis
Sekolah Pelajar SMP dan SMA 2015, Jakarta,
28 November 2016

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENILAIAN DIRI ANAK

YANG MEMBANTUKU
DALAM MENGATASI
MASALAH:

MASALAH YANG
SEDANG ATAU
PERNAH AKU
HADAPI:

YANG MEMBANTUKU
DALAM MENGATASI
MASALAH:

KEKUATAN DIRIKU:



AKU

KELEMAHAN
DIRIKU:

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER PENILAIAN DIRI

- Silakan tuliskan nama dan kelas di tempat yang telah tersedia Aku
- Bayangkan situasi sulit yang pernah atau sedang kamu alami, tuliskan di kolom MASALAH YANG SEDANG ATAU PERNAH AKU HADAPI.
- Bayangkan siapa saja yang bisa membantu atau menolong kamu dalam menghadapi situasi sulit tersebut, lalu tuliskanlah di kolom YANG MEMBANTUKU DALAM MENGATASI MASALAH.
- Bayangkan hal-hal yang ada dalam dirimu yang bisa membantumu menghadapi situasi sulit tersebut; tuliskan hal-hal tersebut di kolom KEKUATAN DIRIKU
- Bayangkan hal-hal yang ada dalam dirimu yang dapat menghambat menyelesaikan situasi sulit yang kamu kadapi; tuliskanlah hal ini di kolom KELEMAHAN DIRIKU

LAMPIRAN 2

FORMULIR CATATAN ASESMEN PESERTA DIDIK

Hari/tanggal : _____

Nama sekolah : _____

Data Diri Peserta didik

Nama : _____ L/P

Tempat, tanggal lahir : _____ (Usia: _____)

Kelas : _____

Dukungan Sosial

<p>Hubungan dengan wali murid (termasuk orang tua apabila peserta didik tidak tinggal serumah dengan orang tua)</p>	
<p>Hubungan dengan saudara (terutama saudara kandung, termasuk juga saudara sepupu jika ada)</p>	
<p>Hubungan dengan teman sebaya/teman sekelas</p>	

LAMPIRAN 2

FORMULIR CATATAN ASESMEN PESERTA DIDIK

Dukungan Sosial

Hubungan dengan guru di sekolah

--	--

Keluhan Atau Gejala Yang Dirasakan

Fisik	
Mental atau pikiran	
Emosi atau perasaan	
Tingkah laku	

LAMPIRAN 2

FORMULIR CATATAN ASESMEN PESERTA DIDIK

Ketangguhan

Faktor Penghambat	
Cara mengatasi masalah yang sudah dilakukan	
Faktor Pendukung (Potensi diri yang dimiliki untuk mengatasi masalah)	

Langkah Dukungan Psikologis Awal (DPA)

Langkah Dukungan Psikologis Awal (DPA)		
	Sudah terpenuhi (sebutkan)	Belum terpenuhi (sebutkan)
Memberi Perhatian! (<i>Look</i>)		
Mendengarkan (<i>Listen</i>)		
Menghubungkan (<i>Link</i>)		

LAMPIRAN 2

FORMULIR CATATAN ASESMEN PESERTA DIDIK

Kebutuhan akan dukungan lebih lanjut (sebutkan)

Catatan identifikasi dini (jika ada)

Rekomendasi (catatan rujukan, jika ada)

--

Nama Pendamping:	Ttd:
-------------------------	-------------

LAMPIRAN 2.1

PANDUAN PENGISIAN FORMULIR CATATAN PESERTA DIDIK

1. Isi kolom hari/tanggal dilakukan sesi Dukungan Psikologis Awal (DPA) dengan peserta didik
2. Cantumkan nama sekolah lengkap beserta nama kota/kabupaten letak sekolah
3. Lengkapi data diri peserta didik dengan menuliskan:
 - a. Tuliskan nama lengkap peserta didik
 - b. Lingkari huruf sesuai dengan jenis kelamin peserta didik L untuk Laki-laki dan P untuk perempuan
 - c. Tuliskan nama kota tempat peserta didik lahir, beserta tanggal bulan dan tahun kelahiran peserta didik
 - d. Hitung atau tanyakan usia peserta didik saat itu dan tuliskan dalam satuan tahun
 - e. Tuliskan kelas tempat peserta didik terdaftar

4. Jika bantuan DPA dilakukan dalam bentuk perbincangan, mintalah izin kepada peserta didik untuk mencatat pembicaraan supaya tidak lupa tentang cerita peserta didik tersebut. Namun, jika bantuan DPA dilakukan dalam kondisi kurang kondusif untuk bentuk perbincangan, lebih baik mengingat detail khusus dari masing-masing bagian formulir

5. Bagian 1: Dukungan Sosial

- a. Gali tentang hubungan peserta didik dengan wali murid (orang tua kandung, kakek nenek, om tante, atau pengasuh lain). Catat inti cerita peserta didik, misalnya tentang siapa wali murid peserta didik, bagaimana kedekatan wali murid dengan peserta didik, apa yang membuat peserta didik mau atau tidak mau terbuka dengan wali murid, dan sebagainya.
- b. Gali tentang hubungan peserta didik dengan saudara kandung, baik saudara kandung lebib tua maupun lebih muda. Selain itu, gali juga hubungan peserta didik dengan saudara sepupu yang memiliki hubungan dekat dengan peserta didik. Catat inti cerita peserta didik, misalnya bagaimana intensitas kedekatan hubungan peserta didik dengan kak/adik/keduanya di rumah, apakah mereka tinggal satu rumah, apakah mereka masih bertengkar, bagaimana menyelesaikan konflik yang terjadi, dan sebagainya. Jika peserta didik tidak mempunyai saudara kandung, gali lebih dalam tentang kondisi peserta didik yang tidak memiliki sudara kandung, seperti kondisi peserta didik di rumah sebagai peserta didik tunggal, kebiasaan yang dilakukan, bagaimana jika peserta didik anak tunggal berinteraksi dengan saudara sepupu.
- c. Gali lebih dalam tentang hubungan peserta didik dengan teman sebaya atau teman seke-

LAMPIRAN 2.1

PANDUAN PENGISIAN FORMULIR CATATAN ANAK UNTUK DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (DPA) PADA SATUAN PENDIDIKAN

las. Tanyakan dan catat tentang hubungan peserta didik dengan teman sebangku di kelas, interaksi peserta didik dengan teman-teman sekelas, apakah peserta didik mempunyai kelompok pertemanan yang sebaya, kalau iya bagaimana hubungan mereka dalam kelompok pertemanan tersebut?

- d. Selanjutnya, tanyakan tentang hubungan peserta didik dengan guru di sekolah. Bagaimana hubungan peserta didik dengan guru wali kelas, apakah ada yang ingin ia sampaikan atau masalah apa terkait dengan wali kelas, dan sebagainya.

6. Bagian 2: Keluhan atau Gejala yang Dirasakan

- a. Tanyakan apakah peserta didik merasakan pegal atau sakit di badan? Catat keluhan peserta didik tersebut di kolom "Fisik"
- b. Tanyakan apakah peserta didik kesulitan untuk fokus dan berpikir jernih? Apa yang dipikirkan atau dikhawatirkan oleh peserta didik? Catatlah inti cerita peserta didik, lengkapi dengan detail yang dirasa penting dan relevan menunjang cerita inti peserta didik
- c. Tanyakan tentang emosi atau perasaan yang dirasakan oleh peserta didik saat itu dan tanyakan apakah ia merasa nyaman dengan kondisi emosi seperti itu? Catatlah keluhan yang

ia sampaikan, bantu beri arahan jika ia tidak bisa membedakan emosi yang ia rasakan dengan memberi contoh emosi yang kita rasakan.

- d. Selanjutnya, tanyakan tentang perubahan tingkah laku atau tingkah laku tertentu yang mengganggu keberfungsian peserta didik? Catatlah inti cerita peserta didik tersebut dan tambahkan informasi detail lain yang relevan dengan cerita inti peserta didik.

7. Bagian 3: Ketangguhan

- a. Identifikasi faktor penghambat yang menjadi akar masalah psikososial yang dihadapi oleh peserta didik tersebut. Pandu peserta didik untuk memahami masalah psikososial yang sedang dialami. Catatlah faktor-faktor yang sekiranya berpotensi negative terhadap perkembangan peserta didik.
- b. Gali lebih jauh tentang beragam masalah yang dirasakan dan disampaikan peserta didik, lalu tanyakan dan konfirmasi cara peserta didik mengatasi masalah tersebut. Catatlah secara garis besar tahapan peserta didik menyelesaikan masalah psikososial yang dihadapi.
- c. Selanjutnya, identifikasi faktor pendukung atau berbagai potensi yang bisa membantu peserta didik mengelola masalah psikososial yang dihadapi sekaligus mencegah dampak buruk selanjutnya. Catat berbagai potensi tersebut dan lakukan konfirmasi apakah peserta didik memiliki akses terhadap potensi tersebut?

8. Bagian 4: Langkah DPA

- a. Tanyakan, konfirmasi dan catat kebutuhan yang ia butuhkan dan sudah terpenuhi, oleh siapa kebutuhan tersebut terpenuhi. Selanjutnya, tanyakan apakah peserta didik membu-

LAMPIRAN 2.1

PANDUAN PENGISIAN FORMULIR CATATAN ANAK UNTUK DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (DPA) PADA SATUAN PENDIDIKAN

- tuhkan bantuan lain? Kalau iya, catat kebutuhan yang disampaikan oleh peserta didik
- b. Dengarkan dengan teknik mendengar aktif ketika peserta didik bercerita, berikan respons yang sesuai dan catat Bahasa verbal/honverbal yang mencolok ketika peserta didik menceritakan masalah psikososial yang ia hadapi.
 - c. Catat dan fasilitasi peserta didik untuk menghubungkan peserta didik dengan orang-orang yang ingin ia hubungi, pastikan peserta didik bisa terhubung dengan orang tersebut.
9. Bagian 5: Kebutuhan akan dukungan lebih lanjut
Kolom ini diisi ketika peserta didik membutuhkan bantuan khusus, misalnya butuh kursi roda, membutuhkan akses terhadap kerja paruh waktu atau beapeserta didik, membutuhkan teman bercerita, dan sebagainya. Catat kebutuhan khusus dari peserta didik.
10. Bagian 6: Catatan Identifikasi Dini
Kolom ini *hanya dan hanya jika* diisi apabila peserta didik dirasa perlu untuk mengisi kuesioner SDQ. Jika peserta didik mengisi kuesioner SDQ, cantumkan hasil skor SDQ, interpretasi skor tersebut, serta catatan khusus yang dilihat oleh pendamping saat peserta didik mengerjakan kuesioner tersebut

11. Rekomendasi: Tulis kesimpulan yang disepakati bersama antara guru dan peserta didik, lalu tuliskan hasil tersebut sesegera mungkin supaya tidak lupa dan lebih akurat.
12. Jangan lupa! Cantumkan nama dan tanda tangan guru/peserta didik pendamping untuk proses verifikasi data.

Terimakasih

LAMPIRAN 3

VERSI A

KUESIONER KEKUATAN DAN KESULITAN PADA ANAK

Untuk setiap pernyataan, beri tanda (V) pada kotak Tidak Benar, Agak Benar atau Benar. Akan sangat membantu kami apabila kamu mau menjawab semua pernyataan sebaik mungkin meskipun kamu tidak yakin benar. Berikan jawabanmu menurut bagaimana segala sesuatu telah terjadi pada dirimu selama enam bulan terakhir.

Nama Laki-laki/Perempuan

Tanggal lahir

Kelas

NO.	PERNYATAAN	TIDAK BENAR	AGAK BENAR	BENAR
1	Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka			
2	Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu lama			
3	Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya			
4	Kalau saya memiliki mainan atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain			
5	Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya			
6	Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya			
7	Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain			

LAMPIRAN 3

KUESIONER KEKUATAN DAN KESULITAN PADA ANAK

NO.	PERNYATAAN	TIDAK BENAR	AGAK BENAR	BENAR
8	Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun			
9	Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa, atau merasa sakit			
10	Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari			
11	Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih			
12	Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan			
13	Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis			
14	Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya			
15	Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apa pun			

PERNYATAAN		TIDAK BENAR	AGAK BENAR	BENAR
16	Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri			
17	Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya			
18	Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang			
19	Saya sering diganggu atau dipermalikan oleh anak-anak atau remaja lainnya			
20	Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)			
21	Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya			
22	Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja			

LAMPIRAN 3

KUESIONER KEKUATAN DAN KESULITAN PADA ANAK

NO.	PERNYATAAN	TIDAK BENAR	AGAK BENAR	BENAR
23	Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya			
24	Banyak yang saya takut, saya mudah menjadi takut			
25	Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apa pun.			

Tanggal hari ini

Terima Kasih

LAMPIRAN 3.1

PANDUAN PENGISIAN

KUESIONER KEKUATAN DAN KESULITAN PADA ANAK

1. Struktur Kuesioner

Kuesioner Kesulitan dan Kekuatan Pada Anak (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) ini merupakan kuesioner singkat mengenai tingkah laku anak usia 3 – 16 tahun. Kuesioner ini terdiri dari 25 pernyataan yang terbagi ke dalam 5 sub-skala. Masing-masing sub-skala menggambarkan lima atribut psikologis, yaitu:

1.	Emosional (<i>Emotional Symptoms</i>) – 5 pernyataan	Penjumlahan skor 20 pernyataan dari empat sifat psikologis ini adalah “ Skor Total Kesulitan Tingkah Laku ” pada anak
2.	Perilaku mengganggu (<i>Conduct Problems</i>) – 5 pernyataan	
3.	Hiperaktif-inatensi (<i>Hyperactivity-Inattention</i>) – 5 pernyataan	
4.	Masalah dalam relasi dalam kelompok teman sebaya (<i>Peer Relationship Problems</i>) – 5 pernyataan	
5.	Ketidakpedulian* – 5 pernyataan	

*Ketidakpedulian merupakan adaptasi dari tingkah laku prososial atau tindakan menolong untuk membantu orang lain. Tingkah laku prososial merupakan atribut positif yang seharusnya dimiliki oleh anak atau remaja. Tanpa keberadaan tingkah laku prososial membuat anak atau remaja menjadi tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

2. Penghitungan Skor

Menghitung skor dalam masing-masing sub-skala merupakan cara paling mudah untuk memperoleh **Skor Total Kesulitan Tingkah Laku** pada anak, di mana skor masing-masing sub-skala berada dalam rentang skor 0 – 10 yang diperoleh dari penjumlahan skor 5 pernyataan. Penghitungan skor pada masing-masing sub-skala tetap dapat dilakukan apabila terdapat jawaban pada minimal 3 pernyataan.

LAMPIRAN 3.1

Berikut ini adalah sistem pemberian skor berdasarkan sub-skala:

No.	Pernyataan	Tingkat Benar		
		Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Sub-skala Emosional (<i>Emotional Symptoms</i>)				
3	Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya	0	1	2
8	Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun	0	1	2
13	Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis	0	1	2
16	Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri	0	1	2
24	Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut	0	1	2

No.	Pernyataan	Tingkat Benar		
		Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Sub-skala Perilaku Mengganggu (<i>Conduct Problem</i>)				
5	Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya	0	1	2
7	Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain	2	1	0
12	Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan	0	1	2
18	Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang	0	1	2
22	Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja	0	1	2

LAMPIRAN 3.1

Pernyataan		Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Sub-skala Hiperaktif-Inatensi (<i>Hyperactivity-Inattention</i>)				
2	Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu lama	0	1	2
10	Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari	0	1	2
15	Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apa pun	0	1	2
21	Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya	2	1	0
25	Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apa pun.	2	1	0

No.	Pernyataan	Tidak Benar		Agak Benar		Benar	
		Tidak Benar	Agak Benar	Tidak Benar	Agak Benar	Tidak Benar	Agak Benar
Sub-skala Masalah relasi dengan kelompok teman sebaya (<i>Peer Problems</i>)							
6	Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya	0	1	1	2		
11	Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih	2	1	1	0		
14	Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya	2	1	1	0		
19	Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak atau remaja lainnya	0	1	1	2		
23	Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya	0	1	1	2		

LAMPIRAN 3.1

Pernyataan		Tidak Benar	Agak Benar	Benar
No.				
Sub-skala Ketidakpedulian				
1	Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka	0	1	2
4	Kalau saya memiliki mainan atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain	0	1	2
9	Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa, atau merasa sakit	0	1	2
17	Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya	0	1	2
20	Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)	0	1	2

Skor Total Kesulitan Tingkah Laku pada anak dapat dihitung dengan menjumlahkan skor dari 4 sub-skala, yaitu sub-skala emosional, sub-skala perilaku mengganggu, sub-skala hiperaktif-inatensi, dan sub-skala masalah relasi dalam kelompok teman sebaya. Skor total tersebut akan berada dalam rentang skor 0 – 40. Jika terdapat skor sub-skala yang tidak dapat dijumlahkan (misalnya, karena pernyataan yang dijawab kurang dari 3), maka skor sub-skala tersebut dihitung sebagai 0.

Selanjutnya, jika kuesioner ini digunakan untuk mengenali kekuatan dan kesulitan tingkah laku anak pada populasi umum, maka penghitungan skor yang disarankan adalah dengan mengelompokkan lima sifat psikologis menjadi 3 kelompok sub-skala. Sistem penilaian ini akan memudahkan untuk memahami pada kelompok sifat psikologis mana yang menjadi masalah utama untuk anak. Adapun 3 kelompok sub-skala tersebut adalah:

LAMPIRAN 3.1

1.	Tingkah laku yang tidak dapat diamati (internalizing problems)	:	Emosional (emotional symptoms)	+	Masalah relasi dalam kelompok teman sebaya (peer problems)
	Total 10 pernyataan	:	Jumlah skor 5 pernyataan	+	Jumlah skor 5 pernyataan
2.	Tingkah laku yang dapat diamati (externalizing problems)	:	Perilaku mengganggu (conduct problems)	+	Hiperaktif-inatensi (hyperactivity-inattention)
	Total 10 pernyataan	:	Jumlah skor 5 pernyataan	+	Jumlah skor 5 pernyataan
3.	Ketidakpedulian	:	Total skor dari 5 pernyataan		

3. Interpretasi Skor

Meskipun skor total kuesioner ini merupakan skala kontinum, tetapi akan lebih mudah untuk memahami arti skor tersebut apabila mengelompokkan skor ke dalam tiga kategori, yaitu normal, perbatasan, dan abnormal. Proses mengelompokkan skor dapat dilakukan menggunakan sistem skor seperti yang tercantum di bawah ini.

	Normal		Perbatasan		Abnormal	
Skor Total Kesulitan Tingkah Laku	0 - 15	16 - 19	20 - 40			
Skor sub-skala emosional (<i>emotional symptoms</i>)	0 - 5	6	7 - 10			
Skor sub-skala perilaku mengganggu (<i>conduct problems</i>)	0 - 3	4	5 - 10			
Skor sub-skala hiperaktif-inatensi (<i>hyperactivity-inattention</i>)	0 - 5	6	7 - 10			

LAMPIRAN 3.1

	Normal	Perbatasan	Abnormal
Skor sub-skala masalah relasi dengan kelompok teman sebaya (<i>peer problems</i>)	0 - 3	4 - 5	6 - 10
Skor sub-skala ketidakpedulian (prososial)	6 - 10	5	0 - 4

Jika **Skor Total Kesulitan Tingkah Laku** termasuk ke dalam kategori abnormal, maka skor ini dapat digunakan sebagai dasar mengenali anak yang berpotensi mengalami gangguan mental. Namun, hal yang perlu diingat adalah ***jangan memberikan label negatif pada anak tersebut hanya berdasarkan Skor Total Kesulitan Tingkah Laku***. Perlu berbagai informasi tambahan dari berbagai pihak yang juga berinteraksi dengan anak tersebut, seperti orang tua, teman sebaya, dan sebagainya. Selain itu, untuk menentukan anak mengalami gangguan mental atau tidak adalah ***tugas seorang tenaga profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater***.

NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id

Telp/Fax 021-5703336



<http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>

