

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang krusial.¹ Pada masa ini, individu berada dalam masa transisi yang rentan terhadap permasalahan psikososial. Berdasarkan survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, hal ini setara dengan 15,5 juta remaja.² Hal ini juga dipertegas dengan survei yang diadakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa (PDSKJI) tahun 2020 yang menemukan bahwa dari 4.010 pengguna swaperiksa yang berusia 17-29 tahun di 34 provinsi dalam rentang April-Agustus 2020 menemukan tingkat masalah psikologis terbanyak yaitu 75% mengalami trauma psikologis disusul dengan gangguan cemas sebesar 65%, dan 62% mengalami depresi.³ Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental di Indonesia menjadi isu yang sangat mendesak untuk ditangani.

Di Sumatera Barat, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada penduduk umur ≥ 15 tahun dalam satu bulan terakhir, prevalensi masalah kesehatan jiwa penduduknya yaitu sebesar 2,8%. Berdasarkan kelompok umur 15-24 tahun, terdapat 2% masyarakat yang memiliki depresi disusul dengan 0,39% penduduk yang memiliki keinginan mengakhiri hidup, sedangkan jika berdasarkan pekerjaan, masyarakat yang bersekolah memiliki tingkat depresi sebesar 2% dan keinginan untuk mengakhiri hidup sebesar 0,41%.⁴

Berbagai faktor seperti tuntutan akademik, adanya perundungan yang menimbulkan tekanan dari sebaya, kondisi dinamika keluarga hingga dampak ketergantungan akan penggunaan media sosial acap kali berkontribusi dalam kerentanan remaja terhadap gangguan mental. Selain itu, faktor sosial dan faktor ekonomi turut memainkan peran penting.⁵ Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sumber daya psikososial, yang berasal dari dukungan keluarga dan teman sebaya, turut berperan serta dalam stabilitas kesehatan mental remaja menjadi lebih baik.¹ Sayangnya, stigma yang masih kuat terhadap masalah kesehatan mental sering kali menjadi penghalang bagi remaja untuk mencari bantuan profesional.⁶

Salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam meningkatkan minat literasi terhadap modul dan resiliensi mental remaja adalah psikoedukasi melalui layanan konseling. Psikoedukasi di sekolah dapat menjadi strategi preventif yang efektif, dengan melibatkan siswa melalui proses edukatif tentang pengenalan, penanganan awal, hingga rujukan terhadap masalah psikologis.⁷ Metode psikoedukasi kesehatan mental telah diusulkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, dengan menggunakan alat ukur seperti *Mental Health Inventory* (MHI) untuk menilai jenis gangguan serta *Strength and Difficulties* (SDQ) dalam skrining awal kesehatan mental pada remaja.⁸ Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental turut menjadi hal yang krusial, agar remaja mampu mengenali gejala gangguan mental dan memahami pentingnya pencarian bantuan sedini mungkin.⁹

Salah satu bentuk intervensi yang dinilai relevan dan efektif adalah program konselor sebaya, di mana siswa dilatih untuk menjadi pendamping bagi teman sebaya yang mengalami kesulitan emosional. Program ini bertujuan menciptakan ruang aman dan nyaman bagi remaja dalam mengungkapkan masalah mereka. Namun demikian, efektivitas program ini sangat bergantung pada kualitas pelatihan dan materi modul yang digunakan dalam membekali konselor sebaya.¹⁰ Sayangnya, hingga saat ini belum semua sekolah memiliki program konselor sebaya yang terstruktur dan berjalan secara optimal.

Secara nasional, Indonesia telah memiliki layanan seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas yang menyediakan layanan konseling. Sekitar 2,6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental menggunakan layanan kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam kurun waktu 12 bulan terakhir.² Namun, jam operasional layanan konseling ini sering kali berbenturan dengan jam sekolah sehingga menjadi kendala utama siswa dalam mengakses layanan ini.¹¹ Selain itu, adanya ketimpangan rasio guru BK dengan jumlah siswa yang tinggi menyulitkan pelaksanaan konseling individual secara optimal. Oleh karena itulah, diperlukan pelatihan siswa sebagai konselor sebaya menjadi alternatif strategis untuk mendekatkan layanan psikososial di lingkungan sekolah.¹⁰

SMA Negeri 2 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki prevalensi permasalahan kesehatan mental remaja seperti *bullying* dan penggunaan rokok yang cukup tinggi di Kota Padang. Menurut penuturan salah seorang guru dan murid di SMA Negeri 2 Padang, pola kebiasaan ini sering terjadi saat jam istirahat maupun saat pulang sekolah, murid-murid yang kedapatan merokok biasanya ditemukan pada warung-warung sekitar sekolah. Selain itu, adanya tindakan “*self harm*” yang ditemukan pada salah seorang murid di sekolah ini menjadi sebuah batu loncatan dalam menggalakkan kembali program konselor sebaya.

SMA Negeri 2 Padang telah memulai program konselor sebaya yang berlangsung selama 2,5 tahun. Program ini memiliki konselor sebanyak 27 siswa yang terdiri atas siswa kelas 11 dan 12. Program konselor sebaya di SMA Negeri 2 Padang bertujuan dalam mengambil langkah awal dalam pencegahan dini, edukasi, dan peningkatan kualitas kesehatan mental siswa. Meskipun demikian, program ini belum sepenuhnya terarah dalam pelaksanaannya.

Pelaksanaan program konseling sebaya di SMA Negeri 2 Padang masih belum optimal dikarenakan kurangnya pembekalan yang diberikan pada konselor sebaya untuk memulai sebuah sesi konseling. Selain itu, pelaksanaan sesi konseling yang seringkali bentrok dengan jadwal pembelajaran seringkali menyurutkan minat siswa yang ingin berkonseling. Oleh karena itulah, SMA Negeri 2 Padang berkerjasama dengan Departemen Psikiatri UNAND dan didampingi oleh guru BK dari sekolah tersebut untuk meningkatkan kualitas program konselor sebaya melalui sebuah pelatihan konselor sebaya sehingga menjadi lebih terarah dan optimal. Program ini diharapkan dapat berpotensi besar dalam meningkatkan kapasitas siswa sebagai konselor sebaya yang kompeten.

Melihat pentingnya intervensi melalui konseling sebaya dan belum adanya penelitian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap tingkat pengetahuan konseling kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Padang, maka peneliti memiliki gagasan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya terhadap Tingkat Pengetahuan Konseling Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 2 Padang”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar pengembangan program

pelatihan konselor sebaya yang efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. SMA Negeri 2 Padang turut mendukung penuh penelitian dalam guna pencegahan perundungan yang akhir-akhir ini marak terjadi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka didapatkanlah rumusan masalah penelitian ini, yaitu : Bagaimana pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap tingkat pengetahuan konseling kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap tingkat pengetahuan konseling kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan konseling siswa melalui *pre-test* sebelum diintervensi dengan pelatihan konselor sebaya di SMA Negeri 2 Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan konseling siswa melalui *post-test* sesudah diintervensi dengan pelatihan konselor sebaya di SMA Negeri 2 Padang.
3. Untuk menganalisis perubahan hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan konseling kesehatan mental siswa melalui pelatihan konselor sebaya di SMA Negeri 2 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan wawasan dan pengalaman penulis dalam melaksanakan penelitian serta memahami lebih lanjut terkait analisa pengaruh pelatihan konselor sebaya terhadap tingkat pengetahuan konseling

kesehatan mental siswa di SMA Negeri 2 Padang. Selain itu, hasil penelitian nanti akan digunakan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

1.4.2 Manfaat Bagi Praktisi

Dengan terlaksananya penelitian ini, diharapkan dapat membantu praktisi dalam dasar pengembangan pelatihan konselor sebaya yang berpengaruh dalam upaya peningkatan pengetahuan konseling kesehatan mental siswa nantinya.

1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, dihasilkannya pelatihan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan konseling sebagai pedoman pelaksanaan konselor sebaya dimulai dari tingkat sekolah menengah atas. Sehingga, pengetahuan terkait kesehatan mental dapat dengan mudah dipahami dan diaplikasikan dalam pelaksanaan konseling oleh setiap konselor sebaya nantinya.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumber data terkait bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dan peneliti lainnya, mengingat minimnya sumber penelitian yang relevan ketika akan melakukan penelitian selanjutnya.

