

PENGUATAN PERAN SERTA REMAJA DALAM PENGGUNAAN BUKU KMS REMAJA DAN BUKU PANDUAN SEHAT DAN BERSIH SELAMA MENSTRUASI MELALUI KONSELING SEBAYA (KTS) DI SMK PGRI 16 CIPAYUNG 2021

Deswani, Sri Djuwitaningsih, Ulty Desmarnita
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email: *desika-64@yahoo.co.id*

ABSTRACT

Peer Counseling is counseling assistance provided by peers who have been given training to become peer counselors, so that they can provide assistance both individually and in groups. Guidance assistance is given to friends who have reproductive health problems or who have various obstacles in their personality development. Peer counselors will provide positive reinforcement because peers have a great influence on individual behavior change. The purpose of this service is to provide peer counseling training to students who are authorized as peer counselors at SMK PGRI 16 to increase the effectiveness of teacher counseling guidance services. The steps in this service are: First, conduct an assessment that aims to get an overview of students' knowledge and skills, including school profiles, number of students, availability of counselors and counseling guidance, and information about students' problem. Second, collaborating with BK teachers and classroom teachers, selecting 20 students from class X and to become peer counselors. second, conducting peer counselor training using lecture, question and answer, role play and simulation methods. This activity was carried out by lecturers in the community partnership program between Poltekeks, Ministry of Health, Jakarta III and SMK PGRI 16 Cipayung, East Jakarta. This good result is expected to be continued with the implementation of independent counseling by the school, then reported to the Puskesmas so that peer counseling activities in schools can increase.

Keywords: *healthy and clean menstruation, peer counseling*

ABSTRAK

Konseling Teman sebaya adalah bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah diberikan pelatihan menjadi konselor sebaya, sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individu maupun kelompok. Bantuan bimbingan diberikan kepada teman yang memiliki masalah Kesehatan reproduksi atau yang memiliki berbagai kendala dalam perkembangan kepribadiannya. Konselor sebaya akan memberikan penguatan positif karena teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan Konseling Teman Sebaya kepada siswa yang diberi kewenangan sebagai konselor sebaya di SMK PGRI 16 untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan konseling guru. Adapun langkah-langkah dalam pengabdian ini adalah: Pertama, melakukan assessment yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengetahuan dan ketrampilan siswa, meliputi profil sekolah, jumlah siswa, ketersediaan tenaga konselor dan bimbingan konseling, dan informasi tentang siswa. masalah. Kedua, berkolaborasi dengan guru BK dan guru kelas, memilih 20 siswa dari kelas X dan untuk menjadi konselor sebaya. kedua melakukan pelatihan konselor sebaya dengan metode ceramah, tanya jawab, role play dan simulasi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dalam program kemitraan masyarakat antara Poltekeks kemenkes Jakarta III dengan SMK PGRI 16 Cipayung Jakarta Timur. Hasil yang baik ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan pelaksanaan konseling mandiri oleh pihak sekolah, kemudian dilaporkan ke pihak Puskesmas sehingga kegiatan konseling sebaya disekolah dapat meningkat.

Kata kunci: *menstruasi sehat dan bersih, konseling teman sebaya*

PENDAHULUAN

Temannya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Teman sebaya juga dapat memberikan penguatan baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Konseling sebaya berpotensi akan memberikan penguatan yang bersifat positif, yakni bagaimana seorang teman bisa menjadi motivator teman lainnya. Implementasi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan pelaksanaan layanan bimbingan konseling sebaya. Konseling sebaya (peer counseling) adalah bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya, sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok. Bantuan berupa bimbingan diberikan kepada teman-teman yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya. Unsur penting dalam konseling sebaya diantaranya, sebagai usaha yang memberikan bantuan yang bersifat interpersonal, dilakukan oleh pihak yang nonprofessional namun dibawah bimbingan profesional konselor, dilakukan dalam rentang usia yang relatif sama, dan pelaksanaan dibawah bimbingan konselor ahli.

Peran dan tanggungjawab seorang konselor sebaya bukanlah sebagai kaki tangan atau intel yang bertugas seperti pengawas, namun berperan sebagai teman baik yang dianggap memiliki kemampuan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri individu tersebut. Konseling sebaya bertujuan membantu menyelesaikan masalah dan memotivasi teman sebaya. Hunainah [5] menyatakan perlu adanya peningkatan perilaku prososial, karena pada dasarnya berteman bukan hanya sekedar bersama namun berteman yang bisa memberikan peningkatan perilaku positif. Teman yang baik bukan hanya sekedar tempat bercerita, namun teman yang baik adalah teman yang mampu membantu menyelesaikan masalah dan merasa nyaman, serta mampu membangun motivasi. Motivasi yang dimaksud adalah usaha agar bisa meyakinkan teman agar dapat menumbuhkan tindakan positif tanpa harus memperoleh reward eksternal atau pujian. Hal inilah yang melatarbelakangi pemberdayaan konselor sebaya dalam program kemitraan masyarakat.

Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang kesehatan pasal 17 dinyatakan bahwa kesehatan anak diselenggarakan untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak dan kesehatan anak dilakukan melalui peningkatan kesehatan anak dalam kandungan, masa bayi, masa balita, usia pra sekolah dan usia sekolah. Selanjutnya dalam pasal 45 dinyatakan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik

dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Masa remaja penting karena merupakan peralihan dari masa anak yang sangat tergantung pada orang lain ke masa dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab. Disamping itu, masa ini juga mengandung risiko akibat suatu masa transisi yang selalu membawa ciri-ciri tertentu, ketimbangan, kebingungan dan gejolak remaja seperti masalah seks, kejiwaan dan tingkah laku eksperimental (selalu ingin mencoba). Perubahan tubuh remaja dianggap suatu hal yang ganjil serta membingungkan mereka (Gunarsa, 2003). Selain perubahan tubuh, seseorang yang akan atau sedang mengalami menstruasi juga mengalami perubahan mental (Khuzaiyah, 2015) perubahan yang sangat besar adalah memasuki masa reproduksi pada anak perempuan yang ditandai dengan menarche menstruasi pertama kali.

Teman sebaya sangatlah berperan penting. Peranan teman-teman sebaya terhadap remaja terutama berkaitan dengan sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku. Remaja sering sekali menilai bahwa bila dirinya memakai model pakaian yang sama dengan anggota kelompoknya yang populer maka kesempatan baginya untuk diterima oleh teman-teman sebayanya. Dalam persahabatan di dalamnya terdapat suatu sistem dan norma-norma kelompok yang mengatur, seperti harus mengerjakan siswa lainnya. Ini sudah menjadi kesepakatan bersama dan mereka sulit di pisahkan. Pengaruh negatif interaksi sosial dalam persahabatan yaitu sangat erat sekali akan terjadi perilaku menyimpang yaitu kenakalan remaja. Pelibatan teman sebaya dalam edukasi kesehatan reproduksi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, SMK PGRI 16 yang merupakan sekolah binaan PKM Kecamatan Cipayung dan binaan Poltekkes Kemenkes Jakarta III beradamerasa perlu untuk membentuk peer konselor disekolah. SMK PGRI merupakan sekolah yang menjadi percontohan di wilayah binaan Puskesmas Kecamatan Cipayung dan program UKS sudah berjalan dengan baik, namun masih perlu ditingkatkan pemberdayaan siswi – siswa dalam membantu peningaktakan Kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena ini sesuai dengan visi dan misi Poltekkes Jakarta III.

Peran dan tanggungjawab seorang konselor sebaya bukanlah sebagai kaki tangan atau intel yang bertugas seperti pengawas, namun berperan sebagai teman baik yang dianggap memiliki kemampuan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri individu tersebut. Konseling sebaya bertujuan membantu menyelesaikan masalah dan memotivasi teman sebaya. Hunainah menyatakan perlu adanya peningkatan perilaku prososial, karena pada dasarnya berteman bukan hanya sekedar bersama namun berteman yang bisa

memberikan peningkatan perilaku positif. Teman yang baik bukan hanya sekedar tempat bercerita, namun teman yang baik adalah teman yang mampu membantu menyelesaikan masalah dan merasa nyaman, serta mampu membangun motivasi. Motivasi yang dimaksud adalah usaha agar bisa meyakinkan teman agar dapat menumbuhkan tindakan positif tanpa harus memperoleh reward eksternal atau pujian. Hal inilah yang melatarbelakangi pemberdayaan konselor sebaya dalam program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan dalam kegiatan ini

METODE

Kegiatan program kemitraan masyarakat konselor sebaya di SMK PGRI 16 dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: tahap asesmen dan tahap pelaksanaan pelatihan. Tahap asesmen diawali oleh tim program kemitraan masyarakat dengan melakukan koordinasi dengan mengundang beberapa mitra kegiatan untuk mendengarkan penjelasan rencana program atau kegiatan pembentukan kelompok konselor sebaya. Mitra yang dimaksudkan dalam hal ini adalah guru BK, wakasek kurikulum, kepala sekolah, serta siswa sebagai konselor sebaya yang akan diberdayakan. Selanjutnya dilakukan assessment pengetahuan pada siswa untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan yang dimiliki siswa terpilih. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan materi pelatihan agar sesuai dengan kebutuhan siswa, karena pada dasarnya siswa yang dilatih ini sudah memiliki pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi pada saat dilakukan kegiatan edukasi Kesehatan reproduksi pada kegiatan sebelumnya. rangkaian kegiatan ini meliputi : (a) melakukan sosialisasi terhadap mitra kegiatan untuk memastikan keberlangsungan kegiatan ini dengan mengungkapkan *time schedule* diawal dan hal-hal yang menjadi konsekuensi kegiatan tersebut, (b) melakukan koordinasi dengan guru bimbingan konseling dan guru kelas untuk memilih siswa yang akan dibina menjadi konselor sebaya, (c) mempersiapkan materi pelatihan dan pembuatan buku panduan pemberdayaan konselor sebaya yang akan diberikan kepada seluruh peserta dan mitra kegiatan. (d) Mengkaji kemampuan dasar siswa sebagai calon konselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan asesmen dan Pelatihan Konseling Sebaya (KTS), asesmen pengetahuan menggunakan kuesioner, pelatihan dilaksanakan pada tanggal 11 -13 Nopember 2021 dengan menggunakan kuesioner yang mencakup pengetahuan siswa tentang konselor teman sebaya dan pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi. Hasil asesmen yang akan

digunakan untuk masukan materi dalam pelatihan konseling teman sebaya. Guru pendamping dari SMK PGRI 16 adalah Ibu Ibu Murni, SPd. Bpk Sonny Gumilar SPd.M.Pd dan Bpk Didin Ahidin Spd. Kegiatan ini melibatkan 3 orang mahasiswa prodi Profesi Ners yaitu Fitrah Nurrabiah, Onny Magdalena Agatha dan Audy Rahadini.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan program kemitraan masyarakat berlangsung, diperoleh hasil yang positif, diantaranya adalah . Ditinjau dari segi materi konselor sebaya yang disampaikan, banyak pengalaman atau pengetahuan dan keterampilan baru yang diperoleh oleh SMK PGRI 16 Cipayung. Sebaliknya bagi tim program kemitraan masyarakat juga memperoleh beberapa input yang bermanfaat tentang berbagai masalah dan kendala yang dialami oleh siswa SMK PGRI 16 Cipayung dalam kegiatan bimbingan konseling di sekolah terutama dalam hal konselor sebaya. Semua pengalaman tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk melaksanakan program kemitraan masyarakat di masa- masa yang akan datang.

Metode role play merupakan suatu bentuk permainan yang sebelumnya telah dirancang sedemikian rupa dengan disusun dalam suatu skenario untuk memberi kesempatan kepada peserta melakukan suatu peran tertentu sehingga memperoleh pengalaman yang tidak simbolik semata. Didalam role play, peserta didik dituntut mampu menghayati suatu peran tertentu, mencoba dan merasakan menjadi seseorang tertentu dalam suatu proses, sehingga dapat lebih memahami prosesnya dan memiliki gambaran aplikasinya. Dalam kegiatan role play peserta ditempatkan pada situasi menjadi konselor dan konseli untuk mendapatkan pengalaman baru dan nyata tentang proses konseling sebaya.





Tahap akhir ini, hampir sama dengan *role play*, tetapi peserta memerankan dirinya sendiri. Di dalam simulasi, setting permainannya adalah situasi nyata yang akan dihadapi peserta di masa yang akan datang. Seorang peserta diminta melakukan sesuatu yang benar-benar akan dilakukannya dalam waktu dekat (memerankan dirinya sendiri), sementara peserta yang lain memainkan peran sebagai orang lain yang nanti akan terlibat dalam proses yang disimulasikan itu.

Hasil rata-rata hasil pretest 68.1 % dengan nilai terendah 48 dan nilai tertinggi adalah 88. Setelah dilakukan pelatihan Konseling Teman sebaya terjadi kenaikan score test pada semua peserta dengan rata-rata kenaikan 20.9%, kenaikan score tertinggi adalah 46 % . Nilai tertinggi post test adalah 100 dan nilai terendah post test adalah 80, dengan demikian bisa dikatakan pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Rata2 capaian ketrampilan konseling siswa adalah 50.15 dengan nilai tertinggi adalah 70 dan nilai terendah adalah 42. Melihat capaian dari penilaian kemampuan konseling memperlihatkan hasil yang cukup baik mengingat siswa ini belum pernah melakukan konseling secara langsung. Melalui pelatihan ini mereka dilatih melakukan konseling pada teman sebaya mereka dan nilai yang didapat cukup bagus.

Konseling teman sebaya memiliki tujuan tertentu (Prasetyawan, 2016: 8), seperti : 1) Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman diantara sahabat yang baik; 2) Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlukan sebagai seorang

sahabat yang baik; 3) Mengembangkan keterampilan dasar berkomunikasi secara interpersonal yang diperlukan dalam membantu orang lain.; 4) Memaknai dan memanfaatkan secara positif kehadiran teman sebaya; 5) Mengembangkan keterampilan dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan; 6) Membangun komitmen pribadi terhadap berbagai keputusan yang telah ditetapkan untuk menyongsong kehidupan yang lebih baik. Pelaksanaan pelatiba konseling sebaya ini pada dasarnya berfungsi untuk penguatan peran serta remaja dalam meningkatkan Kesehatan remaja dalam bidang Kesehatan reproduksi.

Menurut Krumbolth (dalam Suwarjo, 2008: 29-30) fungsi konseling sebaya diantaranya: a) Membantu remaja lain memecahkan permasalahannya; b) Membantu remaja lain yang mengalami penyimpangan fisik; c) Membantu remaja membina dan mengembangkan hubungan dengan teman sebaya; d) Melakukan tutorial dan penyesuaian sosial bagi remaja-remaja asing jika ada. Dalam konseling teman sebaya, konselor sebaya bukanlah seorang profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Konselor sebaya adalah remaja asuh yang memberikan bantuan kepada remaja lain di bawah bimbingan konselor ahli. Kehadiran konselor sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor ahli (Sucipto, 2009: 2-3). Dalam praktiknya, interaksi konseling teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Interaksi triadik terjadi antara konselor sebaya dengan konseli sebaya, konselor dengan konselor sebaya, dan konselor dengan konseli. Menurut Rebecca (1982:10) teknik Konseling Sebaya menggunakan teknik-teknik yang ringan, seperti: memberi salam, memberi pujian, kenang-kenangan di masa lalu yang menyenangkan, teknik melengkapi kalimat, memberikan dukungan-peneguhan, dan lain sebagainya.

Dalam konseling teman sebaya, konselor sebaya bukanlah seorang profesional di bidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Konselor sebaya adalah remaja asuh yang memberikan bantuan kepada remaja lain di bawah bimbingan konselor ahli. Kehadiran konselor sebaya tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran dan fungsi konselor ahli (Sucipto, 2009: 2-3). Dalam praktiknya, interaksi konseling teman sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Interaksi diadik terjadi antara konselor sebaya dengan konseli sebaya, konselor dengan konselor sebaya, dan konselor dengan konseli. Menurut Rebecca (1982:10). Interaksi diadik adalah proses

komunikasi yang terjadi secara dua arah antara satu orang dengan satu atau dua orang lainnya yang saling berhadapan langsung (*face to face*). Dengan kata lain hal ini merupakan bentuk khusus komunikasi antarpribadi ini adalah komunikasi diadik (*dyadic communication*) yang hanya melibatkan dua individu. Teknik Konseling Sebaya menggunakan teknik-teknik yang ringan, seperti: memberi salam, memberi pujian, kenangan di masa lalu yang menyenangkan, teknik melengkap kalimat, memberikan dukungan-peneguhan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan penguatan peran remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja dan membantu teman sebaya dalam masalah Kesehatan reproduksi. Memberdayakan konselor sebaya pada program kemitraan masyarakat di SMK PGRI 16 ; 1) Dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa di SMK PGRI 16 mengenai konsep konseling sebaya. 2) Meningkatkan ketrampilan melakukan konseling di SMK PGRI 16. 3) Menumbuhkan rasa percaya diri dan sikap toleransi yang tinggi terhadap teman sebayanya yang menjadi konseling.

Secara umum kegiatan Pelatihan konselor teman sebaya yang dilaksanakan oleh tim program kemitraan masyarakat masyarakat di SMK PGRI 16 Cipayung dapat dilaksanakan secara lancar. Hal ini karena adanya dukungan yang baik dari mitra yaitu staf dan guru SMK PGRI 16 Cipayung. Tujuan pelatihan dapat dicapai dimana meningkatkannya pengetahuan dan keprampilan remaja dalam melakukan konseling pada teman sebaya. Peserta pelatihan diberikan kesempatan untuk menyempurnakan pemahaman dengan bertanya atau memunculkan permasalahan yang membutuhkan penyelesaian dari peneri.

Berdasarkan kepada hasil yang diperoleh maka tim program kemitraan masyarakat mendapatkan saran yaitu berdasarkan antusiasme dari sekolah mitra yaitu SMK PGRI 16, hendaknya kegiatan-kegiatan seperti ini dapat ditingkatkan frekwensi pelaksanaannya untuk membantu guru bimbingan konseling demi meningkatkan efektifitas pelayanan bimbingan konseling di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan tujuan kegiatan yaitu asesmen pengetahuan siswi tentang KMS remaja dan menstruasi bersih dan sehat maka didapatkan data pengetahuan dan dan Analisa dari pengetahuan yang didapat maka disusun rencana kegiatan pelatihan bagi 30 siswi SMK PGRI 16. Berdasarkan hasil asesmen maka, dibuatlah rencana kegiatan pelatihan untuk siswi SMK

PGRI 16 tentang KMS remaja dan Menstruasi bersih dan sehat. Materi yang akan diberikan adalah hal2 yang masih ditemukan belum dipahami dari hasil analisis diatas.

Saran yang diberikan yaitu:

1. Mahasiswa yang di asesmen lebih banyak sehingga bisa menyaring banyak calon2 konselor sebaya
2. Pelaksanaan disarankan luring sehingga siswa dapat lebih memahami materi dan ketrampilan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2019. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahayu, S.F., Anggeriyane E., dan Mariani, M. 2021. *Upaya Penguatan Program Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (Sdidtk) Melalui Pemeriksaan Antropometri Pada Anak Prasekolah*. *Jurnal Empati*. Vol. 2, No. 1. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i1.522>
- Sari, D., Muthia, G., & Syofiah, P. (2020). Optimalisasi Peran Guru PAUD dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Balita dan Anak Prasekolah. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 4(2), 129-132. doi:10.36339/je.v4i2.299
- Winarsih, B., & Hartini, S. (2020). PENINGKATAN PENGETAHUAN GURU PAUD TENTANG DETEKSI TUMBUH KEMBANG ANAK MENGGUNAKAN KPSP. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 100-108. doi:<https://doi.org/10.31596/jpk.v3i2.82>
- Yuliani, Istri. 2018. Pelatihan Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Bagi Guru Dan Wali Murid Paud Pada PAUD Baitunnur Gentan Sinduharjo Ngaglik Sleman . *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*. VOL 1, NO 1. DOI: <https://doi.org/10.35842/jpdb.v1i1.14>