

PELATIHAN KONSELING DASAR DAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL BAGI PENDAMPING REMAJA DI LKSA YAYASAN WIDHYA ASIH

Rindy Murti Dewi¹, Jessica Amelia Anna², Princen³, Yusak Novanto⁴, Erni Julianti Simanjuntak⁵

¹Universita Pelita Harapan

²Universitas Pelita Harapan

³Universitas Pelita Harapan

⁴Universitas Pelita Harapan

⁵Universitas Pelita Harapan

Email:

01122230059@student.uph.edu

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika dan rentan terhadap tantangan psikologis. Remaja di panti asuhan memiliki kebutuhan pendampingan yang khusus untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan adaptif mereka. Program pelatihan pendampingan remaja di LKSA Widya Asih Melaya bertujuan meningkatkan kapasitas staf, mentor, dan guru dalam memahami perkembangan remaja secara holistik serta mengembangkan keterampilan komunikasi asertif dan dukungan psikologis awal. Pelatihan berlangsung dalam empat sesi interaktif dengan metode ceramah, diskusi, simulasi, dan supervisi profesional. Evaluasi menggunakan *pre-test*, *post-test*, observasi, dan wawancara menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam pendampingan remaja. Hasil ini menegaskan pentingnya pelatihan berkelanjutan yang mengintegrasikan teori, praktik, dan refleksi untuk membangun pendamping yang adaptif dan empatik.

Kata kunci:

remaja; pendampingan; kesehatan mental; komunikasi asertif; dukungan psikologis awal

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika dan tantangan, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Santrock, 2018). Pada fase ini, remaja mulai membangun identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta mengeksplorasi hubungan sosial dan nilai-nilai pribadi. Proses ini sering kali diiringi oleh konflik internal, tekanan sosial, serta ketidakstabilan emosi

yang jika tidak ditangani secara adaptif dapat memengaruhi kesehatan mental dan perilaku mereka.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam membangun kesehatan manusia yang holistik. Namun, seringkali masyarakat mengabaikan kondisi mental seseorang dan berfokus pada kondisi fisiknya. Usia remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan yang memerlukan perhatian terkait kondisi biologis, psikologis, dan sosialnya. Pada usia ini mereka

menghadapi tantangan dan dinamika yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia dengan rentang usia 10 hingga 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental dan 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Gloriabus, 2022). Secara spesifik, remaja yang berada di panti asuhan sering kali mengalami tantangan psikologis yang lebih kompleks. Hal ini terkait masalah identitas, pengalaman masa lalu, serta kondisi sosial yang berbeda dari remaja pada umumnya (Setiarini & Stevanus, 2021).

Seorang remaja, membutuhkan pendampingan dan dukungan dari orang dewasa di sekitarnya untuk dapat menghadapi dan melewati masa remajanya secara adaptif. Kehadiran pendamping dan pembina di panti asuhan akan menjadi sumber dukungan yang diperlukan oleh remaja di panti asuhan. Sebagai bentuk preventif maupun kuratif, kemampuan konseling dasar serta pemberian dukungan psikologis awal merupakan salah satu upaya yang umum dilakukan dalam menangani isu kesehatan mental pada remaja. Konseling melibatkan relasi antara dua pihak, di mana satu pihak (konselor/psikolog) membantu pihak lainnya (klien) dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Henderson & Thompson, 2016). Konseling merupakan sebuah proses di mana setiap individu belajar membantu dirinya sendiri, sehingga pada akhirnya individu akan menjadi konselor bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu, setiap pendamping dan pembina panti asuhan perlu dilengkapi dengan kemampuan dasar konseling yang baik, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja agar adaptif.

Yayasan Widya Asih Bali merupakan komunitas yang berfokus untuk membangun kesejahteraan anak melalui berbagai program kegiatan yang berbasis keluarga dan lembaga. Salah satu program kegiatan yang dimiliki adalah hadirnya Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yang tersebar di beberapa titik lokasi di Bali. LKSA tidak hanya menjadi tempat tinggal bagi remaja yang membutuhkan perawatan dan dukungan, tetapi juga menjadi pusat pendidikan

yang memelihara dan mengembangkan potensi mereka, khususnya dalam sektor pendidikan. Hingga saat ini terdapat 176 remaja yang didampingi oleh sekitar 30 pendamping dan pembina.

Berdasarkan asesmen awal dengan pihak Yayasan Widya Asih melalui wawancara, ditemukan bahwa para pendamping dan pembina ini masih memerlukan pengarah dan pelatihan untuk memperkaya pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mendampingi remaja. Temuan ini didasarkan pada tantangan dan keterbatasan para pendamping dan pembina saat menghadapi kondisi remaja mulai memasuki usia pubertas, perubahan kondisi psikologis, serta tantangan lainnya dalam pergaulan. Ketidaksiapan dalam pendampingan dapat berdampak negatif bagi perkembangan remaja di LKSA, karena mereka mungkin mencari dukungan dari sumber lain yang mungkin kurang efektif atau tidak sebaik yang diberikan oleh pendamping yang terlatih.

Lebih lanjut, intervensi seperti dukungan psikologis awal (DPA) terbukti dapat diterapkan secara efektif oleh non-klinis seperti guru, setelah diberikan pelatihan yang sesuai. Hermsilla,dkk (2022) dalam tinjauan sistematisnya menunjukkan bahwa pelatihan PFA mampu meningkatkan kesiapsiagaan komunitas sekolah dalam menghadapi gejala distress psikologis ringan hingga sedang. Selain itu, pelatihan semacam ini dapat memperkuat sistem dukungan sosial internal sekolah, yang berperan penting dalam pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja.

Melihat permasalahan dan kebutuhan terkait rangkaian pelayanan LKSA Bali dalam hal pendampingan dan pengasuhan remaja, maka perlu dilakukan upaya untuk mempersiapkan mendampingi remaja. Materi pelatihan yang akan diberikan mengenai beberapa topik yaitu kondisi kesehatan mental dan remaja secara umum, strategi dalam melakukan asesmen dasar terkait kondisi remaja, kemampuan dasar dan teknik dasar konseling, dukungan psikologis awal (DPA), etika dasar dalam pendampingan, simulasi konseling dan DPA, serta strategi merawat diri (khususnya psikologis) dalam menjalankan peran sebagai pendamping. Pelatihan ini didasarkan pada hasil

temuan eksperimen dimana pelatihan konseling yang terstruktur dapat meningkatkan kualitas pendampingan dan perawatan dalam konteks sebagai pekerja sosial dan sebagai guru (Lalani & Drolet, 2020; Kurniawan, Wulandari, Ningsih, & Sutanti, 2021). Berdasarkan kajian tersebut, pelatihan yang terstruktur dapat diadaptasi pada konteks pendamping dan pembina remaja di LKSA. Oleh karena itu, rangkaian pelatihan ini merupakan metode yang telah dikontekstualisasikan dari hasil temuan penelitian tersebut dengan kondisi dan kebutuhan dalam mendampingi remaja di LKSA Bali.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan secara luring di Aula LKSA Widya Asih Melaya, Kabupaten Jembrana, Bali. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pendamping anak dan remaja dalam memahami dinamika perkembangan remaja serta memberikan dukungan psikososial awal secara efektif. Kegiatan terbagi dalam empat sesi pelatihan yang dilaksanakan dalam dua periode, yakni pada bulan Desember 2024 dan Maret 2025.

Tahap awal kegiatan dimulai sejak Agustus 2024 dengan pelaksanaan asesmen kebutuhan dan koordinasi dengan mitra. Tim melakukan kunjungan langsung ke lokasi untuk menjalin komunikasi dengan pengurus LKSA, memetakan tantangan yang dihadapi para pendamping, serta menggali ekspektasi terhadap bentuk intervensi yang relevan. Hasil asesmen menunjukkan adanya kebutuhan akan penguatan pemahaman perkembangan remaja secara holistik serta keterampilan dasar dalam membangun komunikasi dan merespons kondisi emosional anak dan remaja secara tepat. Hal ini selaras dengan temuan *Bright IDEAS intervention* yang menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan pemecahan masalah dan komunikasi emosional pada caregiver berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Sahler dkk., 2022).

Menindaklanjuti temuan tersebut, tim menyusun program pelatihan berbasis kebutuhan yang menasar staf, mentor, serta guru dari sekolah sekitar. Pelatihan perdana dilaksanakan pada 13 Desember 2024 dengan fokus pada pemahaman perkembangan remaja dalam perspektif biopsikososial. Peserta mengikuti ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi refleksi personal untuk memperdalam pemahaman akan peran mereka dalam proses pendampingan. Sesi kedua yang berlangsung pada 14 Desember 2024 membahas keterampilan komunikasi dasar, khususnya komunikasi asertif, yang dilatihkan melalui simulasi kasus dan roleplay. Studi oleh Araya dkk. (2023) dalam evaluasi pelatihan *Early Adolescent Skills for Emotions (EASE)* menegaskan bahwa sesi-sesi pelatihan berbasis praktik aktif efektif meningkatkan kapasitas caregiver dalam memahami dan merespons dinamika emosional remaja.

Sesi pertama dan kedua difasilitasi oleh mahasiswa sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran berbasis pengabdian. Untuk menjaga kualitas materi dan proses, pelaksanaan kedua sesi ini didampingi oleh psikolog dari Ikatan Psikologi Klinis (IPK) HIMPSI Wilayah Bali yang bertugas melakukan supervisi dan penguatan selama pelatihan. Pendampingan oleh profesional penting untuk menjaga akurasi konten dan mendukung pembentukan *safe learning environment*, sebagaimana diuraikan dalam penelitian Cerniglia dkk. (2023) tentang pelatihan berbasis *compassionate mind training* untuk caregiver remaja di panti asuhan.

Pelatihan dilanjutkan dengan sesi ketiga dan keempat yang diselenggarakan pada 10 dan 11 Maret 2025. Selain dihadiri oleh staf dan mentor panti, sesi ini juga melibatkan guru dari SMP dan SMA di wilayah Melaya dan Blimbingsari. Fokus utama dalam sesi ini adalah praktik keterampilan interpersonal dan respons terhadap situasi emosional yang umum dihadapi remaja. Peserta terlibat aktif dalam latihan-latihan aplikatif yang

bertujuan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi dinamika keseharian remaja. Intervensi semacam ini sejalan dengan pendekatan yang dianjurkan oleh WHO dalam *Caregiver Skills Training*, yang menekankan pada penguatan kapasitas caregiver melalui pendekatan praktik langsung dan konteks kehidupan sehari-hari (Salomone dkk., 2022).

Pada sesi Maret ini, tim juga menghadirkan layanan konseling singkat yang disediakan oleh psikolog dari IPK HIMPSI Wilayah Bali bagi peserta yang membutuhkan dukungan individual. Kehadiran profesional dalam bidang kesehatan mental ini memberikan nilai tambah dalam pelaksanaan kegiatan dan membuka ruang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman maupun tantangan yang mereka hadapi dalam peran sebagai pendamping.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, observasi selama pelatihan, serta refleksi dan umpan balik dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman serta antusiasme peserta dalam mengaplikasikan materi pelatihan ke dalam konteks kerja mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kapasitas lokal dalam pendampingan remaja yang lebih empatik dan adaptif. Temuan ini sejalan dengan studi sistematis oleh Hurlburt dkk. (2021) yang menegaskan pentingnya intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada kapasitas caregiver sebagai strategi jangka panjang dalam perlindungan dan kesejahteraan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pendampingan remaja di LKSA Widya Asih Melaya dilakukan dalam empat sesi yang berlangsung antara Desember 2024 dan Maret 2025. Peserta terdiri dari staf dan mentor panti asuhan, serta pada sesi akhir melibatkan guru dari SMP dan SMA di Desa Melaya dan Blimbingsari. Evaluasi dilakukan dengan *pre-test*

dan *post-test* pada dua sesi pertama, observasi lapangan, serta wawancara informal dengan peserta.

1. Pengenalan Remaja Holistik dan Teknik Komunikasi Asertif

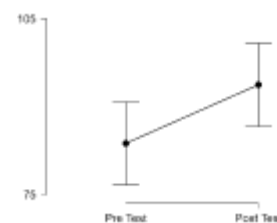
Sesi pertama dan kedua yang diselenggarakan pada 13 dan 14 Desember 2024 bertujuan untuk mengenalkan peserta pada konsep pendampingan remaja secara holistik serta membekali mereka dengan teknik komunikasi asertif. Materi sesi meliputi pemahaman perkembangan remaja secara biopsikososial, tantangan pendampingan, dan praktik komunikasi efektif melalui ceramah, diskusi kelompok kecil, refleksi personal.

Antusiasme dan keterlibatan peserta selama kegiatan juga menandakan keberhasilan metode pelatihan yang digunakan. Hal ini sesuai dengan temuan Sahler dkk. (2022) dan Effendi dkk. (2020) yang menekankan pentingnya pendekatan reflektif-partisipatif dan pelatihan keterampilan komunikasi untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi pendamping remaja.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| | N | Mean | SD |
|-----------|---|--------|--------|
| Pre Test | 8 | 83.750 | 15.980 |
| Post Test | 8 | 93.750 | 7.440 |

Gambar 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Hasil evaluasi kuantitatif dari *pre-test* dan *post-test* pada dua sesi ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan skor rata-rata *pre-test* sebesar 83,75 dan *post-test* meningkat menjadi 93,75 (Tabel 1). Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif dalam meningkatkan kompetensi peserta.

Teknik komunikasi asertif yang diajarkan dalam sesi kedua penting untuk membangun hubungan yang suportif dan mengurangi konflik dalam proses pendampingan (Hasan dkk., 2025; O’Dea dkk., 2023). Selain itu, peserta mulai menyadari perlunya peningkatan soft skills seperti empati dan regulasi emosi sebagai bagian dari kompetensi utama pendamping (Goldner & Ben-Eliyahu, 2021).

2. Praktik Soft Skills dan Respons Non-Judgmental dalam Pendampingan

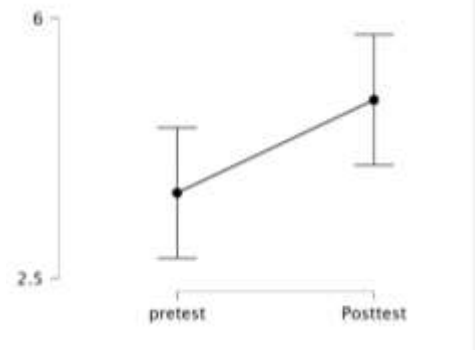
Pelatihan sesi ketiga dan keempat yang berlangsung pada 10–11 Maret 2025 diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari staf LKSA, mentor, serta guru SMP dan SMA di wilayah sekitar. Fokus utama kegiatan adalah praktik *soft skills*, khususnya empati, regulasi emosi, dan respons nonjudgmental, yang dilatihkan melalui simulasi kasus dan *roleplay*. Kegiatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga mampu menerapkannya langsung dalam situasi nyata.

Untuk menilai efektivitas pelatihan, dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan peserta. Skor rata-rata *pretest* berada pada angka 3,65, sedangkan rata-rata *post-test* meningkat menjadi 4,90. Secara sederhana, hasil ini menegaskan bahwa kegiatan praktik yang dijalankan berhasil berkontribusi nyata terhadap peningkatan keterampilan peserta.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| Descriptives * | | | | | |
|----------------|----|-------|-------|-------|--------------------------|
| Descriptives | N | Mean | SD | SE | Coefficient of variation |
| pretest | 20 | 3.650 | 1.268 | 0.284 | 0.347 |
| Posttest | 20 | 4.900 | 2.125 | 0.475 | 0.434 |

Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Temuan kualitatif turut memperkaya hasil evaluasi. Pada awalnya, peserta masih terlihat ragu dan membutuhkan bimbingan dalam memberikan respons non-judgmental. Namun, setelah melalui beberapa kali simulasi dan diskusi reflektif, mereka mulai menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi serta kemampuan komunikasi yang lebih suportif. Dalam sesi berbagi pengalaman, banyak peserta mengungkapkan bahwa praktik ini membantu mereka memahami kompleksitas kehidupan remaja yang mereka dampingi, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa selain pengetahuan, kesiapan emosional dan keterampilan komunikasi adalah faktor kunci dalam pendampingan yang efektif.

Secara keseluruhan, pelatihan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan teori, simulasi praktik, dan refleksi mampu meningkatkan kemampuan pendamping secara signifikan. Hasil ini mendukung temuan Hasan dkk. (2025) tentang pentingnya praktik langsung dalam memperkuat keterampilan respons adaptif, serta sejalan dengan pandangan Horn dkk. (2021) dan Santrock (2018) yang menekankan pentingnya pembelajaran berkelanjutan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sesi ketiga dan keempat berhasil tidak hanya meningkatkan keterampilan secara terukur, tetapi juga memperkuat aspek reflektif dan emosional yang sangat dibutuhkan dalam pendampingan remaja.

KESIMPULAN

Pelatihan pendampingan remaja di LKSA Widya Asih Melaya berhasil meningkatkan pemahaman

dan keterampilan staf, mentor, serta guru dalam mendampingi remaja secara holistik, terutama dalam komunikasi asertif dan pengembangan *soft skills* seperti empati dan regulasi emosi. Metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif mampu membekali peserta untuk membangun hubungan yang suportif dengan remaja.

Praktik langsung dalam memberikan respons non-judgmental dan dukungan psikologis awal memperkuat kesiapan emosional peserta menghadapi tantangan nyata pendampingan. Pelatihan yang berkelanjutan dengan kombinasi teori, refleksi, dan simulasi sangat penting untuk membentuk pendamping yang adaptif dan responsif, sehingga dapat menjalankan peran mereka secara efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak mitra, LKSA Widya Asih cab. Melaya yang telah bersedia menjalin kemitraan dan membantu proses koordinasi kegiatan. Rasa ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada Ikatan Psikologi Klinis (IPK) HIMPSI Wilayah Bali untuk kolaborasinya yang memberikan dampak mendalam dalam kegiatan PkM ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UPH Karawaci yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui pemberian dana PkM.

REFERENSI

Effendi, F., Rahmawati, I., & Supriyanto, A. (2020). Pengaruh pelatihan komunikasi terhadap keterampilan interpersonal pendamping remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 113–125.

Everly, G., Barnett, D., Sperry, N., & Links, J. (2021). The use of psychological first aid (PFA) training among nurses to enhance

population resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 12(1), 21–31.

Gloriabarus. (2022, Oktober 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

Goldner, L., & Ben-Eliyahu, A. (2021). Teachers' emotional support and adolescents' psychological well-being: A moderated mediation model. *Teaching and Teacher Education*, 103, 103350.

Hasan, R., Prasetyo, E., & Yuliana, R. (2025). Enhancing teacher readiness through Psychological First Aid training: A quasi-experimental study in Indonesian rural schools. *Indonesian Journal of School Psychology*, 10(1), 25–38.

Henry. (2023, Oktober 10). Hari kesehatan mental internasional, 19 juta penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun alami gangguan mental emosional. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5419732/hari-kesehatan-mental-internasional-19-juta-penduduk-indonesia-usia-di-atas-15-tahun-alami-gangguan-mental-emosional>

Horn, S., Dahl, V., & Lakey, B. (2021). Supportive school climates and adolescent development. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(3), 291–304.

Kurniawan, L., Wulandari, N., Ningsih, R., & Sutani, N. (2021). Psychological First Aid (PFA) training for teachers in Indonesia and Malaysia. *International Journal of Community Service*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v2i1.58>

Lalani, N., & Drolet, J. (2020). Effectiveness of psychological first aid training for social work students, practitioners and human service professionals in Alberta, Canada. *Journal of*

-
- Psychological Training and Supervision*, 17(1), 7–21.
<https://doi.org/10.1921/jpts.v17i1.1269>
- O’Dea, B., King, C., Subotic-Kerry, M., Achilles, M. R., Cockayne, N., & Christensen, H. (2023). A school-based peer support program for adolescents: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 378–392.
- Sahler, O. J. Z., Carr, J. E., & Fradkin, R. (2022). Training caregivers for adolescents in residential care: A biopsychosocial approach. *Residential Treatment for Children & Youth*, (jurnal lengkap tidak tersedia).
- Setriani, M., & Stevanus, K. (2021). Dinamika psikologis remaja di panti asuhan: Studi fenomenologi. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10–20.
<https://doi.org/10.53547/diegesis.v4i1.90>
- Söderlund, L. L., Nilsen, P., & Kristensson, M. (2008). Learning motivational interviewing: Exploring primary health care nurses’ training and counselling experiences. *Health Education Journal*, 67(2), 102–109.
<https://doi.org/10.1177/00178969080893892>
- Yeo, A. (1993). *Counselling: A problem-solving approach*. Armour Publishing.