

# **BUKU PANDUAN APLIKASI REMEDY (REMAJA MERDEKA BULLYING) BAGI PENGGUNA**

## **A. LATAR BELAKANG**

Perundungan telah menjadi masalah kesehatan sosial global yang berdampak pada banyak remaja. Pada skala global, perundungan di sekolah memiliki tingkat insidensi mencapai 30% (Xu, dkk., 2023). Penelitian oleh Ossa, dkk. (2019) mengungkapkan bahwa 20% pelajar mengalami perundungan yang parah dan separuh dari mereka ditemukan mengalami stres pasca trauma berkepanjangan. Pada skala nasional, menurut studi *Programme for International Students Assessment* pada tahun 2018, sebanyak 41% pelajar di Indonesia mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Bekerja sama dengan UNICEF, pada tahun 2018 Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) mengumumkan perbandingan bahwa 2 dari 3 remaja berusia 13-17 tahun mengalami setidaknya satu jenis kekerasan dalam hidupnya (UNICEF, 2021). Mirisnya, 3 dari 4 korbannya melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah teman atau sebayanya.

Perundungan di sekolah teridentifikasi sebagai salah satu penyebab stres traumatik utama yang menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental bagi korbannya, seperti kecemasan, depresi, gejala menghindar, dan pikiran bunuh diri (Kurniawan, dkk., 2022). Perundungan tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi juga psikis seperti terbayang-bayangnya pengalaman traumatis, berubahnya kognisi dan emosi secara negatif, perilaku menghindar, dan dorongan berlebihan dalam merespons stimulus yang merupakan gejala dari *post-traumatic stress disorder* (Yang, dkk., 2023).

Mirisnya, mengidentifikasi perundungan di sekolah dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis siswa sulit dilakukan karena kurangnya kesadaran masyarakat. Sebagian besar masyarakat meyakini bahwa kekerasan selama masa remaja adalah normal, termasuk perundungan (Kurniawan, dkk., 2022). Masyarakat dengan budaya timur umumnya meyakini bahwa lebih baik menoleransi atau berusaha memperbaiki hubungan yang rusak, dan beberapa bahkan menyalahkan dirinya sendiri untuk mengurangi stres dan ketegangan (Yang, dkk., 2023). Hal inilah yang diduga menghalangi remaja korban dalam melaporkan perundungan atau mencari bantuan orang dewasa. Dalam rangka mengupayakan SDG's ketiga, yaitu "*Good Health and*

*Well-Being*”, dikembangkanlah REMEDY atau “*Remaja Merdeka Bullying*” agar remaja korban perundungan dapat mencapai *post-traumatic growth* (perkembangan pasca trauma). Perbaikan atau *remedy* perlu segera dilakukan terhadap kondisi psikologis remaja korban perundungan agar mampu bangkit dari trauma dan menjalani kehidupan yang merdeka.

## **B. TUJUAN**

1. Mencapai *post-traumatic growth* (perkembangan pasca trauma) secara mandiri dan fleksibel melalui gawai dengan memanfaatkan *artificial intelligence* (AI), serta *machine learning*;
2. Memfasilitasi kegiatan dalam aspek psikologis dan sosial untuk memulihkan kesehatan jiwa, serta membantu remaja korban perundungan untuk berkembang pasca trauma;
3. Mengurangi gejala-gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada remaja korban perundungan.

## **C. SYARAT BAGI PENGGUNA YANG MENDAFTAR**

Agar program REMEDY bekerja secara optimal, calon pengguna perlu memenuhi beberapa syarat sebagai berikut.

1. Merupakan remaja berusia 12-18 tahun ketika mendaftarkan diri;
2. Merupakan korban perundungan oleh sebaya;
3. Memiliki PC (komputer/laptop) pribadi dengan jaringan internet;
4. Berkomitmen untuk melakukan dan menyelesaikan program REMEDY sesuai instruksi.

## **D. TATA CARA PENGGUNAAN UMUM**

1. **Daftarkan akun baru atau masuk ke akun pengguna pada fitur “*Login / Sign-Up*”**

Fitur “*Login / Sign-Up*” wajib dilalui oleh pengguna yang hendak menggunakan aplikasi REMEDY dengan cara mendaftarkan (atau memasukkan) alamat *e-mail* atau *facebook*, *password*, dan *username*.

2. **Bacalah syarat dan ketentuan yang berlaku, kemudian berikan persetujuan untuk mengikuti program REMEDY pada fitur “*Informed Consent*”**

Fitur “*Informed Consent*” menampilkan sejumlah syarat dan ketentuan berdasarkan

Kode Etik Psikologi Indonesia Bab V Pasal 20, yang meliputi poin-poin kesediaan pengguna untuk mengikuti *treatment* dalam aplikasi tanpa paksaan, durasi penggunaan aplikasi yang dianjurkan agar efektif, gambaran tentang fitur dan aktivitas dalam aplikasi, keuntungan dan/atau risiko yang dapat dialami, jaminan kerahasiaan, serta pihak yang bertanggung jawab apabila terjadi efek samping yang merugikan.

### 3. Isi biodata pengguna pada fitur ***“Data Diri Pengguna”***

Fitur ***“Data Diri Pengguna”*** berisi halaman pengisian biodata pengguna aplikasi, yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan, nomor HP, alamat domisili, dan tandatangan.

### 4. Kerjakan kuesioner pada fitur ***“Screening”***

Fitur ***“Screening”*** wajib dilalui oleh pengguna setelah mendaftarkan diri dalam aplikasi REMEDY dengan tujuan untuk mengetahui apakah memang pengguna memiliki trauma. Berdasarkan hasil kuesioner, pengguna akan dikelompokkan berdasarkan kategori ***“PTSD”*** atau ***“Non PTSD”***.

### 5. Ikuti petunjuk dalam ***“Tata Cara Penggunaan Khusus”*** sesuai kategori

Bagi pengguna yang memperoleh kategori ***“PTSD”***, silakan membaca **bagian E**. Bagi pengguna yang memperoleh kategori ***“Non PTSD”***, silakan membaca **bagian F**.

## E. TATA CARA PENGGUNAAN KHUSUS (KATEGORI PTSD)

Bagi pengguna yang memperoleh kategori ***“non PTSD”*** silakan ***meloncati*** bagian ini.

### 1. Kerjakan asesmen pada fitur ***“Kenali Diri”***

Fitur ***“Kenali Diri”*** berupa asesmen untuk mengetahui gejala-gejala PTSD yang muncul pada pengguna. Berdasarkan skor hasil asesmen, pengguna akan dikelompokkan berdasarkan kategori ***“PTSD Ringan”***, ***“PTSD Sedang”***, dan ***“PTSD Berat”***.

### 2a. Bagi pengguna dengan kategori ***“PTSD Ringan”*** dan ***“PTSD Sedang”***

**Klik fitur ***“Sehat Pikiran”*** pada halaman ***Home*****

Awalnya, pengguna diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui kondisi psikologis sebelum mengikuti kegiatan Sehat Pikiran. Kemudian, pengguna diharuskan mengikuti seluruh jenis kegiatan **secara berurutan** di bawah ini selama total 21 hari. Dalam **satu hari**, pengguna hanya dapat mengerjakan **satu kegiatan**. Pengguna tidak diwajibkan, tetapi sangat dianjurkan untuk melakukan satu kegiatan

setiap hari tanpa dijeda hari kosong untuk hasil yang optimal. Berikut ini urutan kegiatan yang perlu pengguna lakukan.

- Hari ke-1 : Jurnal Harian
- Hari ke-2 : Musik dan Relaksasi Otot
- Hari ke-3 : Jurnal Harian
- Hari ke-4 : *Shambavi Mudra* (Pernapasan Yoga)
- Hari ke-5 : Jurnal Harian
- Hari ke-6 : Menulis Ekspresif
- Hari ke-7 : Jurnal Harian
- Hari ke-8 : Meditasi dan *Mindfulness*
- Hari ke-9 : Jurnal Harian
- Hari ke-10 : Menulis Ekspresif
- Hari ke-11 : Jurnal Harian
- Hari ke-12 : Musik dan Relaksasi Otot
- Hari ke-13 : Jurnal Harian
- Hari ke-14 : Menulis Ekspresif
- Hari ke-15 : Jurnal Harian
- Hari ke-16 : Menggambar Doodle
- Hari ke-17 : Jurnal Harian
- Hari ke-18 : *Shambavi Mudra* (Pernapasan Yoga)
- Hari ke-19 : Jurnal Harian
- Hari ke-20 : Meditasi dan *Mindfulness*
- Hari ke-21 : Jurnal Harian

Setelah melakukan kegiatan hari ke-1 hingga hari ke-21, pengguna diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui kondisi psikologis setelah mengikuti kegiatan Sehat Pikiran. Pengguna dengan kategori “*PTSD Ringan*” dan “*PTSD Sedang*” dapat memilih untuk **menggunakan atau tidak menggunakan** fitur “*Katalog Psikolog*”. Fitur ini dapat digunakan apabila menginginkan sesi terapi dan/atau konsultasi bersama psikolog mitra.

## **2b. Bagi pengguna dengan kategori “*PTSD Berat*”**

### **Klik fitur “*Katalog Psikolog*” pada halaman *Home***

Pengguna ditunjukkan daftar psikolog mitra yang disertai dengan informasi nama, nomor SIPP (Surat Izin Praktik Psikologi), bidang spesialisasi, pengalaman keprofesian, dan nomor kontak. Pengguna dapat memilih psikolog yang dianggap

sesuai dengan kebutuhan dan menghubungi nomor kontak yang disediakan untuk sesi terapi dan/atau konsultasi. Aplikasi hanya berperan sebagai penghubung dan tidak bertanggung jawab atas penjadwalan janji temu maupun pembayaran jasa psikologi, sehingga silakan disepakati dengan psikolog di luar aplikasi menggunakan nomor kontak tersebut.

**3. Setelah menyelesaikan langkah 2, klik fitur “Interaksi Komunitas” pada halaman *Home***

Fitur “Interaksi Komunitas” menampilkan sesi *focus group discussion* yang harus diikuti pengguna. Pengguna memiliki kelompoknya masing-masing, yang terdiri atas 6-8 pengguna dan 1 fasilitator yang diutamakan tinggal saling berdekatan. Pengguna akan diundang ke dalam *group chat* Telegram, kemudian berkumpul dengan anggota kelompok lainnya berdasarkan panduan fasilitator masing-masing. Penjadwalan pertemuan akan didiskusikan bersama anggota kelompok dan fasilitator secara otodidak di luar aplikasi. Pengguna dengan kategori “**PTSD Ringan**”, “**PTSD Sedang**”, dan “**PTSD Berat**” diwajibkan untuk mengikuti sesi pertemuan kelompok sebanyak 8 kali agar dianggap telah menyelesaikan kegiatan Interaksi Kelompok.

**4. Setelah menyelesaikan langkah 3, klik fitur “Kenali Diri” dan kerjakan asesmen di dalamnya**

Pengguna mengerjakan kembali asesmen dalam fitur “*Kenali Diri*” untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah melalui program REMEDY, dengan tujuan melihat perubahan kondisi trauma dan gejala PTSD yang dimiliki. Anda dapat melihat perkembangan kondisi Anda pada fitur “**Summary Hasil**”.

**5. Setelah menyelesaikan langkah 4, klik fitur “Pemulihan” pada halaman *Home***

Fitur “*Pemulihan*” bersifat opsional, yang bertujuan untuk mereduksi stres dan memperbaiki kesehatan mental secara umum, meliputi aktivitas Jurnal Harian, Musik dan Relaksasi Otot, serta *Shambavi Mudra* (Pernapasan Yoga). Pengguna dapat mengaksesnya berulang kali, sewaktu-waktu, dan tanpa mengikuti urutan tertentu.

**F. TATA CARA PENGGUNAAN KHUSUS (KATEGORI NON PTSD)**

*Bagi pengguna yang memperoleh kategori “PTSD” silakan meloncati bagian ini.*

**1. Klik fitur “Pemulihan” pada halaman *Home***

Fitur “*Pemulihan*” bertujuan untuk mereduksi stres dan memperbaiki kesehatan mental secara umum, yang meliputi aktivitas Jurnal Harian, Musik dan Relaksasi Otot, serta *Shambavi Mudra* (Pernapasan Yoga). Pengguna dengan kategori “**Non**

**PTSD**” dapat mengaksesnya berulang kali, sewaktu-waktu, dan tanpa mengikuti urutan tertentu.

**2. Bagi pengguna yang menginginkan sesi konsultasi bersama psikolog, klik fitur “Katalog Psikolog” pada halaman Home**

Pengguna ditunjukkan daftar psikolog mitra yang disertai dengan informasi nama, nomor SIPP (Surat Izin Praktik Psikologi), bidang spesialisasi, pengalaman keprofesian, dan nomor kontak. Pengguna dapat memilih psikolog yang dianggap sesuai dengan kebutuhan dan menghubungi nomor kontak yang disediakan untuk sesi terapi dan/atau konsultasi. Aplikasi hanya berperan sebagai penghubung dan tidak bertanggung jawab atas penjadwalan janji temu maupun pembayaran jasa psikologi, sehingga silakan disepakati dengan psikolog di luar aplikasi menggunakan nomor kontak tersebut.

## REFERENSI

- Kurniawan, L., Sutanti, N., & Nuryana, Z. 2022. Symptoms of Post-Traumatic Stress Among Victims of School Bullying. *International Journal of Public Health Science*. 11 (1):263-273.
- Ossa, F. C., Pietrowsky, R., Bering, R., & Kaess, M. 2019. Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder Among Targets of School Bullying. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 13 (43):1-11.
- UNICEF. 2021. *Indonesia: Hundreds of Children and Young People Call for Kindness and an End to Bullying*. URL: <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-hundreds-children-and-young-people-call-kindness-and-end-bullying>. Diakses tanggal 17 September 2022.
- Xu, Y., Ye, Y., Zha, Y., Zhen, R., & Zhou, X. 2023. School bullying victimization and post-traumatic stress symptoms in adolescents: the mediating roles of feelings of insecurity and self-disclosure. *BMC Psychology*, 11 (31):1-7.
- Yang, X., Zhen, R., Liu, Z., Xu, Y., Ma, R., & Zhou, X. 2023. Bullying Victimization and Comorbid Patterns of PTSD and Depressive Symptoms in Adolescents: Random Intercept Latent Transition Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, Juli 2023.