

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

## **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 PENDAFTARAN BAGI FASILITATOR RELAWAN**

Fasilitator yang hendak mendaftar sebagai relawan diharapkan memenuhi syarat sebagai berikut.

1. Berusia 18-25 tahun
2. Memiliki pengalaman dan/atau sertifikat sebagai fasilitator *focus group discussion* maupun keahlian sejenis
3. Dapat mengoperasikan dasar-dasar penggunaan aplikasi pada PC (Komputer/Laptop) dan media komunikasi
4. Bersedia menyediakan waktu dan tenaga untuk mengelola pertemuan kelompok seminggu sekali (selama 8 minggu per kelompok)
5. Mengisi formulir pendaftaran *online* dan mengunggah berkas pendukung sesuai ketentuan di aplikasi

## **D. TATA CARA PENGGUNAAN APLIKASI**

1. **Daftarkan akun baru atau masuk ke akun yang terdaftar 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 fasilitator relawan untuk terlibat dalam proses *treatment* pada aplikasi tanpa paksaan, gambaran tentang fitur dan aktivitas dalam aplikasi, keuntungan dan/atau risiko yang dapat dialami, jaminan kerahasiaan, serta pihak yang bertanggung jawab apabila ada hal yang ingin ditanyakan.

**3. Isi formulir pendaftaran online pada fitur “*Data Diri Fasilitator*”**

Fitur “*Data Diri Fasilitator*” berisi halaman pengisian biodata calon fasilitator relawan, yang meliputi alamat, nomor kontak, dan *Curriculum Vitae* (CV) dalam bentuk *link* Google Drive.

**4. Unggah berkas-berkas pendukung yang diminta**

Berkas-berkas pendukung yang perlu diunggah adalah CV dan beberapa file tambahan (opsional), seperti sertifikat dan lain sebagainya, yang sudah diunggah ke dalam Google Drive dan diatur ke pengaturan “*everyone can view*”.

**5. Tunggu selama beberapa hari kerja untuk proses seleksi administrasi**

**6. Periksa status lolos atau tidaknya seleksi pendaftaran pada fitur “*Profil Fasilitator*”**

**7. Bagi fasilitator relawan yang lolos seleksi pendaftaran, klik fitur “*Cek Komunitas*” untuk melihat daftar pengguna dalam kelompok yang akan dibimbing**

Pengguna dan fasilitator relawan akan diundang ke dalam *group chat* Telegram, kemudian berkumpul sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Silakan membentuk *group chat* tersendiri untuk kelompok yang akan dibimbing menggunakan nomor-nomor HP pengguna dalam daftar. Aplikasi hanya berperan sebagai penghubung dan tidak bertanggung jawab atas penjadwalan janji temu, sehingga silakan disepakati dengan kelompok pengguna di luar aplikasi.

**8. Selenggarakan pertemuan kelompok dengan agenda yang ditentukan untuk masing-masing pertemuan**

Fasilitator relawan perlu menyelenggarakan 8 pertemuan yang wajib dihadiri oleh pengguna untuk dinyatakan telah menyelesaikan kegiatan Interaksi Kelompok. Fasilitator relawan melaporkan kehadiran masing-masing pengguna pada setiap sesi

pertemuan dalam aplikasi pada fitur “*Cek Komunitas*”. Fasilitator relawan berperan sebagai mediator diskusi dalam kelompok, kemudian mengelaborasi hasil pertemuan tersebut bagi pengguna. Agenda pertemuan dapat dilaksanakan se-kreatif dan se-interaktif mungkin, dengan ketentuan topik sebagai berikut.

- Pertemuan ke-1 : Perkenalan dan *bonding* antarpengguna, serta fasilitator
- Pertemuan ke-2 : Pengguna saling berbagi cerita tentang dirinya dan hal menarik dalam kisah hidupnya
- Pertemuan ke-3 : Pengguna saling berbagi cerita tentang perundungan dan trauma yang dialami dalam lingkungan yang aman dan suportif, kemudian saling memberikan pendapat dan alternatif solusi (Sesi 1)
- Pertemuan ke-4 : Pengguna saling berbagi cerita tentang perundungan dan trauma yang dialami dalam lingkungan yang aman dan suportif, kemudian saling memberikan pendapat dan alternatif solusi (Sesi 2)
- Pertemuan ke-5 : Pengguna membuat kerajinan tangan bersama yang berfungsi sebagai penguat dan motivasi bagi satu sama lain
- Pertemuan ke-6 : Pengguna saling berbagi cerita tentang pengalaman dan manfaat mengikuti program REMEDY pada minggu-minggu sebelumnya
- Pertemuan ke-7 : Kegiatan *bonding* dan aktivitas bebas bagi pengguna untuk mengekspresikan diri
- Pertemuan ke-8 : Penetapan komitmen mengenai trauma akibat perundungan, serta optimisme dalam memandang masa depan pengguna

## 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.

