

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

## **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 PSIKOLOG MITRA**

Psikolog yang hendak mendaftar sebagai mitra diharapkan memenuhi syarat sebagai berikut.

1. Memiliki gelar psikolog dan surat izin praktik dengan nomor SIPP (Surat Izin Praktik Psikologi) yang aktif
2. Memiliki spesialisasi keahlian di bidang trauma, perkembangan, dan perilaku remaja
3. Dapat mengoperasikan dasar-dasar penggunaan aplikasi pada PC (Komputer/Laptop)
4. 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 psikolog mitra 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 Psikolog”**

Fitur “Data Diri Psikolog” berisi halaman pengisian biodata calon psikolog mitra, yang meliputi SIPP, bidang spesialisasi, pengalaman praktik, 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 sertifikasi 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 Psikolog”**

**7. Silakan melakukan asesmen dan sesi terapi dan/atau konsultasi di luar aplikasi sesuai kebutuhan pengguna**

Aplikasi hanya berperan sebagai penghubung dan tidak bertanggung jawab atas penjadwalan janji temu maupun pembayaran jasa psikologi, sehingga silakan disepakati dengan pengguna di luar aplikasi. Nomor kontak psikolog mitra akan ditampilkan di layar pengguna pada fitur “*Katalog Psikolog*” dan pengguna akan menghubungi psikolog mitra apabila menginginkan sesi terapi dan/atau konsultasi. Psikolog mitra berhak untuk menerima atau menolak pendaftaran sesi terapi dan/atau konsultasi pengguna. Psikolog mitra **tidak perlu** melaporkan hasil terapi dan/atau konsultasi pada administrator aplikasi.

## 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.

