

Lihat-Dengar-Hubungkan : Efektivitas Program Dukungan Psikologis Awal untuk Generasi Milenial

Dimas Teguh Prasetyo*, Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, Fitra Hasri Rosandi, Efan Yudha Winata, Pratiwi Sakti

Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa, Batu Alang, Sumbawa, Indonesia

* Penulis Korespondensi: E-mail: dimas.teguh.prasetyo@uts.ac.id

ABSTRAK

Provinsi Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu provinsi yang menyumbang angka bunuh diri tertinggi di Indonesia. Sebagai bentuk pencegahan terhadap perilaku bunuh diri, Fakultas Psikologi memiliki peran untuk memberikan edukasi tentang pentingnya bantuan psikologis melalui psikoedukasi Dukungan Psikologis Awal (DPA). Tujuan dari studi ini adalah menguji efektivitas psikoedukasi DPA yang diberikan kepada mahasiswa. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pre-post test within subject group*. Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner berupa pengetahuan terkait DPA yang disampaikan dalam psikoedukasi. 37 partisipan dalam riset ini direkrut secara *convenience sampling*. Partisipan berasal dari 4 fakultas berbeda dan merupakan generasi milenial ($M = 19,10$, $SD = 1,07$). Materi DPA mengacu pada modul psikoedukasi yang dibuat oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2018 dan diadaptasi untuk target partisipan remaja dan dewasa awal. Psikoedukasi DPA dilakukan selama satu hari dengan durasi 180 menit. Hasil menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan DPA yang signifikan pada mahasiswa. Hal tersebut diketahui dari skor respon *pretest* dan *posttest* ($p < 0,05$; $p = 0,16$). Kegiatan ini sangat disarankan bagi para sivitas akademika di bidang psikologi untuk lebih banyak mengenalkan pentingnya DPA dalam rangka pencegahan pemikiran ide bunuh diri.

Kata Kunci: Dukungan Psikologis Awal, Efektivitas, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Masyarakat dunia memperingati Hari Kesehatan Mental yang jatuh pada tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Pada Oktober 2019 yang lalu, peringatan hari kesehatan mental di Indonesia difokuskan pada upaya pencegahan bunuh diri. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa setiap 40 detik terdapat 1 orang di dunia meninggal akibat bunuh diri. Data tersebut juga menegaskan bahwa 79% kasus bunuh diri terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (cnnindonesia.com, 2019). Di Provinsi NTB Indonesia, setidaknya dalam kurun waktu 3 bulan di tahun 2019 terdapat 7 kasus bunuh diri (kumparan.com, 2019). Korban bunuh diri pun berasal dari kalangan usia yang beragam mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dari fenomena tersebut, generasi milenial menjadi generasi yang cukup rentan terhadap intensi perilaku bunuh diri.

Di Indonesia sendiri korban bunuh diri didominasi dari kalangan generasi milenial (15-29 tahun) (WHO, 2016). Studi menunjukkan bahwa generasi milenial merupakan generasi yang kurang peduli terhadap lingkungan dan kesehatan mentalnya (Ahmad & Omar, 2017). Selain itu, adanya perkembangan informasi dan teknologi menempatkan generasi milenial sebagai generasi yang paling menguasai teknologi informasi dibandingkan generasi lainnya (Putra, 2017). Sebagaimana hal tersebut, potensi untuk melakukan *self-comparison* di media sosial dapat memicu adanya kecemasan serta depresi yang kemudian dapat mendorong adanya pemikiran bunuh diri. Oleh karena itu, Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa sebagai satu-satunya fakultas psikologi di Sumbawa mendukung adanya upaya prevensi kasus bunuh diri dengan penguatan dukungan psikologis awal (DPA).

Penguatan DPA sebagai salah satu bentuk intervensi memang telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa pemberian DPA dapat dilakukan sebagai upaya preventif maupun kuratif. Sebagaimana upaya preventif, studi oleh Kılıç dan Şimşek (2019) memperlihatkan hasil yang memuaskan pada kenaikan persepsi kesiapan bencana. Upaya yang

sama tersebut juga pernah dilakukan pada konteks Indonesia sebagai upaya pendidikan kebencanaan (Yuwanto & Budiman, 2017). Sebagai upaya kuratif, pemberian DPA dilakukan untuk mengelola stres traumatis (Despeaux, Lating, Everly, Sherman, & Kirkhart, 2019; Erickson, 2017). Selain itu, pemberian DPA lebih banyak fokus berupa bantuan psikososial bagi para penyintas bencana alam (Amalia & Kusdaryono, 2019; Regina, Jason, Hiro & Masuda, 2019). Namun demikian, intervensi DPA setidaknya penting untuk menyebarkan pentingnya pengetahuan tentang bagaimana kita dapat menghadapi masa sulit dan bangkit dari keterpurukan (Asih & Utami, 2018).

Dalam konteks upaya preventif terkait perilaku bunuh diri, pemberian DPA belum terekam pada hasil-hasil studi ilmiah. Hal ini penting karena pada prinsipnya DPA dapat disesuaikan dengan konteks yang lebih spesifik (Vermeulen, Birkhead, Riley, Rodriguez, Fisher, & Lucero, 2017). Pemberian DPA dilakukan untuk dapat menyebarkan pengetahuan terkait pentingnya dukungan psikologis sebagai upaya mengatasi masalah-masalah sulit dalam kehidupan. Pengetahuan ini setidaknya patut dimiliki oleh masyarakat agar terhindar dari adanya pemikiran maupun intensi bunuh diri di masa depan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah pemberian DPA dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait DPA itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Desain dan Partisipan

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pre-post test within subject group*. Partisipan dalam studi ini adalah mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa. 51 partisipan direkrut secara *convenience sampling*. Sebelum dan setelah pemberian intervensi DPA, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner. Dari 51 partisipan, 37 diantaranya mengisi kuesioner *pre-post test* dengan lengkap untuk selanjutnya dimasukkan ke dalam analisis data. Setelah dianalisis, diketahui bahwa partisipan dalam studi ini mayoritas adalah perempuan (86,5%) yang berasal dari 4 fakultas berbeda (64,9% Fakultas Psikologi, 13,5% Fakultas Teknik, dan masing-masing 10,8% dari Fakultas Ilmu Komunikasi dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis). Selain itu, partisipan merupakan generasi milenial ($M = 19,10$; $SD = 1,07$) yang saat ini mayoritas sedang menempuh perkuliahan di semester 1 (48,6%) dan sisanya disusul oleh mahasiswa semester 3 (29,7%), semester 7 (13,5%) dan semester 5 (8,1%).

Pengukuran dan Analisis Data

Dalam studi ini, pengukuran *pre* dan *post test* disusun atas 10 pertanyaan tertutup. Pertanyaan mengenai pengetahuan konten DPA dapat dilihat pada tabel 1 *Google form* disediakan untuk memfasilitasi partisipan menjawab pertanyaan dan juga mengisi data demografi. Data yang masuk kemudian di analisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan demografi partisipan dan sebaran jawaban partisipan (*Mean, Standar Deviation*). Selain itu, analisis statistik *pre-post test* menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui *p value*.

Tabel 1 Contoh pertanyaan *pre-post test*

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Langkah pertama dari dukungan psikologis awal adalah ...	a. Dengar b. Lihat c. Hubungkan
2	Langkah kedua dari dukungan psikologis awal adalah....	a. Dengar b. Lihat c. Hubungkan
...		

10	Profesional yang pertama kali sebaiknya dikunjungi ketika membutuhkan bantuan kesehatan mental adalah...	a. Psikolog b. Psikiater
----	--	-----------------------------

Prosedur Intervensi

Studi ini disusun mulai dari perencanaan hingga pengukuran kegiatan. Perencanaan dalam studi ini terdiri atas kegiatan mempersiapkan *need analysis*, merancang teknik intervensi, merancang modul psikoedukasi, menghubungi fasilitator, melakukan *training of trainer*, mempersiapkan tempat kegiatan, membuat poster untuk publikasi dan rekrutmen partisipan hingga rapat pra-acara. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan psikoedukasi dilakukan selama 180 menit di Ruang Publik Kreatif (RPK) Universitas Teknologi Sumbawa. Narasumber dalam psikoedukasi ini adalah seorang psikolog yang juga berstatus sebagai staf pendidik (dosen) di Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. Adapun susunan kegiatan dijelaskan dalam tabel 2. Kemudian pada tahapan terakhir, peneliti melakukan pengolahan analisis data, evaluasi kegiatan serta pembuatan laporan kegiatan.

Tabel 2 Susunan Kegiatan Psikoedukasi Dukungan Psikologis Awal

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00 – 09.00	Registrasi
2	09.00 – 09.30	Pembukaan oleh MC, <i>Ice Breaking</i> dan <i>Pretest</i>
3	09.30 – 09.45	<i>Concrete Experience</i> : Bermain Peran <i>Reflective Observation</i> : Tanya Jawab
4	09.45 – 10.30	<i>Abstract Conceptualization</i> : Materi Dukungan Psikologis Awal
5	10.30 – 10.45	<i>Active Experimentation</i> : Bermain Peran
6	10.45 – 11.00	<i>Posttest</i> dan Penutupan

Material Intervensi

Pada bagian ini, peneliti lebih memfokuskan pada proses pembuatan dan konten dalam modul DPA. Materi DPA pada studi ini mengacu pada modul psikoedukasi yang dibuat oleh Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI, 2018). Dikarenakan modul acuan merupakan modul yang diperuntukan bagi anak dan remaja, maka peneliti mengadaptasinya untuk tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Adaptasi ini terjadi pada isu-isu kontemporer yang relevan dengan mahasiswa seperti kasus bunuh diri pada mahasiswa dan sebagainya. Adapun modul terdiri atas elemen penting di tiap bagiannya diantaranya tujuan aktivitas, deskripsi aktivitas, persiapan, metode, perlengkapan yang dipersiapkan, durasi, tahapan pelaksanaan serta instruksi detail untuk fasilitator.

Modul juga dibuat lebih sistematis dengan penggunaan teori daur belajar Kolb atau *experimental learning* (1984). Teori daur belajar ini terdiri atas 4 tahapan yakni *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization* dan *active experimentation*. Penjabaran materi dari setiap tahapannya dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Concrete Experience* merupakan tahapan yang memberikan kesempatan bagi partisipan untuk merasakan pengalaman langsung terkait materi yang akan dijelaskan. Pada tahapan ini, partisipan diminta untuk membuat kelompok kecil sebelum bermain peran. Bermain peran menuntut tiap kelompok kecil untuk para anggotanya menjadi orang lain yang masing-masing memiliki masalah

- pribadi. Tiap anggota kemudian diminta untuk saling memperagakan apa yang tertulis dalam skenario yang telah disediakan.
- Tahapan selanjutnya yakni *reflective observation*. Pada tahapan ini narasumber akan berusaha memunculkan *cognitive dissonance* melalui pertanyaan-pertanyaan yang reflektif. Pertanyaan reflektif ini berupa perasaan saat ini, pemikiran apa yang terjadi setelah bermain peran, dan sebagainya. Pada akhirnya, pertanyaan peneliti membimbing partisipan untuk dapat memperoleh *insight* betapa pentingnya DPA untuk mengatasi masalah yang sebelumnya dialami pada tahapan *concrete experience*.
 - Tahapan ketiga adalah *abstract conceptualization* dimana partisipan akan mempelajari secara utuh dan terbuka terkait materi DPA sebagai materi utama dalam psikoedukasi ini. Materi utama dalam modul psikoedukasi DPA ini masih mengacu pada modul yang dibuat oleh Kemendikbud RI tahun 2018. Materi utama yang dimaksud tersebut diantaranya LIHAT, DENGAR & HUBUNGKAN. 3 materi inti ini berada pada bagian *abstract conceptualization* atau presentasi materi DPA. Materi LIHAT lebih fokus menjelaskan bagaimana partisipan dapat hadir memberikan rasa aman dan nyaman bagi temannya yang dinilai dalam kondisi “membutuhkan bantuan”. Kemudian materi DENGAR lebih banyak fokus pada bagaimana partisipan mampu memunculkan perilaku empati. Perhatian melalui kata-kata merupakan kunci dalam materi ini. Sedangkan materi HUBUNGKAN fokus pada pentingnya meminta bantuan profesional kesehatan mental untuk mengatasi gejala gangguan kesehatan mental.
 - Tahapan terakhir dalam psikoedukasi ini adalah *active experimentation*. Pada tahapan ini partisipan diminta untuk mempraktekan kembali bermain peran. Mekanisme bermain peran tetap sama dengan bermain peran pada tahapan pertama. Dalam tahapan ini juga peneliti seharusnya mampu melihat adanya perubahan. Perubahan yang terjadi dapat berupa sikap dan atau perilaku partisipan setelah pemberian materi dibandingkan sebelum pemberian materi.

HASIL

Data dalam studi ini dianalisis menggunakan analisis deksriptif dan *paired sample t-test*. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa *mean score* partisipan setelah diberikan DPA terdapat peningkatan dibandingkan dengan *mean score* sebelum diberikan DPA. Psikoedukasi DPA memberikan peningkatan *mean score* sebesar 1,43. Adapun dari hasil analisis statistik *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan *mean score* yang signifikan ($p < 0,05$) antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Tabel 3 Hasil analisis statistik *paired sample t-test*

	N	Mean	Std. Deviation	P value
Skor <i>Pretest</i>	37	7,14	1,337	,000**
Skor <i>Posttest</i>	37	8,57	1,324	

PEMBAHASAN

Hasil studi ini memberikan implikasi teoretik maupun praktis. Implikasi teoretik berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan terutama pada urgensi psikoedukasi DPA. Adanya peningkatan *mean score* secara signifikan dalam studi ini turut mendukung penelitian sebelumnya. Sebagaimana penelitian Asih, Utami dan Kurniawan (2018) menunjukkan bahwa pemberian DPA seharusnya dapat dengan mudah dipahami oleh partisipan. Kemudian, asas kebermanfaatan pemberian DPA sebagai salah

satu bentuk pengabdian kepada masyarakat juga mendukung studi sebelumnya oleh Amalia dan Kusdaryono (2019). Studi ini juga menguatkan studi sebelumnya (Asih, Utami & Kurniawan, 2018; Amalia & Kusdaryono, 2019) bahwa pengukuran pemahaman terhadap materi DPA yang diberikan menjadi penting. Hal tersebut dikarenakan DPA merupakan pengetahuan yang dapat dipelajari dan dibagi oleh seluruh kalangan, khususnya dalam rangka pencegahan maupun penanganan masalah sulit yang datang di dalam kehidupan.

Pemberian DPA dapat memaksimalkan desain penelitian dan strategi pengukuran *output* dan *outcome* intervensi. Sebagaimana studi sebelumnya menggunakan desain penelitian yang bervariasi seperti halnya *randomized control trial* (RCT) (Despeaux, dkk., 2019; Kılıç, & Şimşek, 2019). Teknik intervensi DPA pun dapat divariasikan sesuai kebutuhan, misalnya DPA berbasis komunitas (Erickson, 2017; Jacobs, Gray, Erickson, Gozalez, & Quevillon, 2016) atau pelatihan daring yang interaktif (Vermeulen, dkk., 2017). Sedangkan pada pengukuran, pemberian DPA juga dapat disesuaikan kebutuhan terkait variabel psikologis yang perlu diukur, seperti *trait-trait* kepribadian (Erickson, 2017), persepsi (Kılıç, & Şimşek, 2019), kepercayaan diri (Vermeulen, dkk., 2017), resiliensi (Regina, Jason, Hiro & Masuda, 2019).

Tidak hanya implikasi teoretik, hasil studi ini juga dapat memberikan implikasi praktis. Implikasi praktis yang dimaksud dalam studi ini yakni kontribusi langsung dari pemberian DPA sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Psikoedukasi DPA ini merupakan kegiatan awal dari penyebaran gagasan terkait pentingnya dukungan psikologis untuk mencegah perilaku bunuh diri pada remaja dan dewasa awal di Sumbawa. Langkah ini penting untuk memecah stigma negatif terhadap isu bunuh diri. Dimana seringkali masyarakat mengasosiasikan perilaku bunuh diri terhadap kurangnya iman dan ketakwaan. Selain itu, pemberian DPA diharapkan mampu menurunkan stigma negatif terhadap psikolog maupun psikiater yang sering dikaitkan dengan bantuan kesehatan yang mahal dan tidak penting. Dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini juga, peneliti dan rekan turut mempromosikan adanya layanan psikologis di fakultas psikologi. Hal tersebut penting untuk para sivitas akademik yang ingin berkonsultasi dan membutuhkan bantuan psikolog dalam rangka peningkatan kesehatan mental.

Dalam prosesnya, studi ini pun tidak terlepas dari adanya hambatan dan tantangan yang mengiringinya. Merujuk pada hasil studi Yuwanto dan Budiman (2017) yang menitikberatkan akan pentingnya modul pelatihan yang terstandar. Modul dalam studi intervensi seperti ini menjadi “jantung” yang keberadaannya sangat vital. Maka dari itu, pembuatan modul pun perlu diulas beberapa kali hingga perlu dilakukan *pilot intervention* untuk memastikan kelayakan modul. Dalam studi ini, peneliti menggunakan modul yang telah dibuat oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018). Namun, karena perbedaan target partisipan, maka perlu dimodifikasi. Sayangnya, modul dalam studi ini tidak sempat untuk diuji coba kelayakannya terlebih dahulu. Oleh karena itu, kedepannya modul ini akan menjadi potensi yang dapat dikembangkan oleh peneliti.

SIMPULAN

Sebagaimana hasil pengukuran dalam studi ini, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi DPA efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait DPA. Dengan kata lain, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Pemberian psikoedukasi DPA pada generasi milenial dinilai penting untuk dapat meningkatkan pengetahuan terkait DPA itu sendiri. Dari pengetahuan yang dimilikinya, *milenials* kemudian diharapkan mampu menjadi penyintas yang tangguh dari segala masalah kehidupan yang hadir. Para *milenials* juga diharapkan dapat mempraktekan 3 elemen penting dalam DPA yakni LIHAT-DENGAR-HUBUNGKAN. Dimana pada konteks universitas, para mahasiswa dapat juga mencari bantuan kesehatan mental melalui layanan psikologi di fakultas psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. B., & Omar, A. (2017). Generation Z: Can personal values influence their intention to purchase natural beauty products?. *International Journal of Inoovation in Social Science*, 2(1).
- Amalia, E., & Kusdaryono, S. (2019). Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 1(2).
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). Psychological First Aid (PFA) untuk Pendamping Balai Pemasarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang. *SNKPPM*, 1(1), 450-453.
- Despeaux, K. E., Lating, J. M., Everly Jr, G. S., Sherman, M. F., & Kirkhart, M. W. (2019). A Randomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Group Psychological First Aid. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(8), 626-632.
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga. (2018). Pedoman pelaksanaan dukungan psikologis awal di satuan pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun
- Erickson, S. (2017). Personality Traits and the Perceived Usefulness of Community-Based Psychological First Aid Training in Medical Professionals (Doctoral dissertation, University of South Dakota).
- Jacobs, G. A., Gray, B. L., Erickson, S. E., Gonzalez, E. D., & Quevillon, R. P. (2016). Disaster mental health and community-based psychological first aid: Concepts and education/training. *Journal of clinical psychology*, 72(12), 1307-1317.
- Kılıç, N., & Şimşek, N. (2019). The effects of psychological first aid training on disaster preparedness perception and self-efficacy. *Nurse education today*, 83, 104203.
- Kolb, D. A. 1984. *Experiential learning : Experience as the source of learning and development*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.
- Ma. Regina M. Hechanova, Jason O. Manaois, Hiro V. Masuda, (2019) "Evaluation of an organization-based psychological first aid intervention", *Disaster Prevention and Management: An International Journal*,
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: teori perbedaan generasi. *Jurnal Ilmiah Among Makarti*, 9(18).
- Tim Redaksi Kumparan. (Mei, 2019) 7 kasus dalam 3 bulan, Dompu NTB darurat bunuh diri remaja. <https://kumparan.com/infodompu/7-kasus-dalam-3-bulan-dompu-ntb-darurat-bunuh-diri-remaja-1553121419388068264>. Diakses pada 11 Januari 2019
- Tim Redaksi CNN Indonesia. (Oktober, 2019). WHO: Tiap detik ada satu orang tewas bunuh diri di Dunia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190910023019-255-428942/who-tiap-detik-ada-satu-orang-tewas-bunuh-diri-di-dunia>. Diakses pada 11 Januari 2019
- Vermeulen, K., Birkhead, G., Riley-Jacome, M., Rodriguez, R., Fisher, B., & Lucero, A. (2017). Psychological First Aid Training as Public Health Preparedness: Results of a Demonstration Project. *Prehospital and Disaster Medicine*, 32(S1), S175-S176.
- Yuwanto, L., Adi, C. M. P., & Budiman, A. F. (2017). Disaster Education Based on Psychological First-Aid for Students: Increasing Capacity Dealing With Disaster. *US-China Education Review*, 7(5), 255-260.