



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 5, Tahun 2024, pp 1118-1129

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai Selatan

Fadhila Rahman^{1*}, Non Syafriaferdi², Tri Umari³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Email: fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id^{1*}

Abstrak

Remaja memang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Minimnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres, mengenali gejala gangguan mental, tekanan akademik yang tinggi, pengenalan identitas diri dan perubahan fisik serta emosional memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai kegiatan dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja terhadap peningkatan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan dari, oleh dan untuk remaja adalah PIK-Remaja. Tidak hanya di sekolah, lingkungan masyarakat juga berperan penting dalam memberikan dukungan melalui program seperti PIK-R. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan pemahaman remaja tentang kesejahteraan psikologis remaja, 2) Mengoptimalkan peran konselor sebaya dalam komunitas PIK-R. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bumi Ayu, Kec, Dumai Selatan. Adapun hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini membuat remaja memiliki pemahaman terkait kondisi kesejahteraan psikologis sesama remaja yang meningkat sesudah diberikan layanan. Kesimpulan: Kegiatan Pengabdian diikuti dengan sangat antusias oleh para remaja dan didukung sepenuhnya oleh Lurah Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Remaja, PIK-R*

Abstract

Adolescents are indeed prone to various mental health problems. The lack of knowledge and skills of adolescents in managing stress, recognizing the symptoms of mental disorders, high academic pressure, self-identity recognition and physical and emotional changes have a significant impact on the psychological well-being of adolescents. Various activities can be carried out to provide an understanding to adolescents about improving their psychological well-being. One of the activities that can be carried out from, by and for teenagers is PIK-Remaja. Not only in schools, but the community also plays an important role in providing support through programs such as PIK-R. This community service aims to: 1) Increase adolescents' understanding of adolescent psychological well-being, 2) Optimize the role of peer counselors in the PIK-R community. This community service activity was carried out in Kelurahan Bumi Ayu, Kec. Dumai Selatan. The results of this Community Service make adolescents have an understanding of the psychological well-being of fellow adolescents which has increased after being given services. Conclusion: The service activity was attended with great enthusiasm by the teenagers and fully supported by Kelurahan Bumi Ayu, Kec. Dumai Selatan.

Keywords: *Psychological Well-Being, Adolescents, PIK-R*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang tidak sehat akan mengakibatkan berbagai macam permasalahan yang juga dapat mengarah kepada masalah kejiwaan dan dapat dialami oleh siapa saja (Rindu et al., 2022). Berdasarkan data dari yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar pada (2018) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan banyak dialami remaja usia 15 tahun ke atas, jumlahnya 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, artinya Kesehatan mental merupakan hal yang sangat urgensi diperhatikan pada saat ini.

Remaja mengalami perbedaan dan perubahan secara fisik, psikis, maupun sosial sehingga, dapat memunculkan beberapa masalah-masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017). Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, seperti perubahan bentuk tubuh, hormon, serta sistem reproduksi. Perubahan itu bisa mempengaruhi persepsi diri remaja terhadap tubuh mereka dan dapat menjadi sumber kekhawatiran atau ketidaknyamanan.

Pada hubungan sosial, remaja sudah mulai mengeksplorasi hubungan sosial yang lebih luas di luar lingkungan keluarga. Adanya konflik interpersonal dengan teman sebaya, tekanan sosial, atau pengalaman sosial yang kurang positif dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Remaja bisa saja lebih sering merasakan kecemasan, stres, atau perasaan sedih yang dalam. Kecemasan tentang masa depan, tekanan akademik, atau masalah interpersonal juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Permasalahan yang dialami oleh remaja bukanlah hal yang patut disepelekan. Fenomena ini merupakan satu kondisi yang serius yang dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir para remaja tersebut, serta sifatnya yang permanen yang membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak untuk mengatasinya (Dianovinina, 2018). Permasalahan prioritas yang dialami oleh remaja Kelurahan Bumi Ayu berdasarkan

wawancara dengan tokoh masyarakat diantaranya adalah; tekanan dari tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, nilai, atau ekspektasi yang tidak realistis dari orang tua atau sekolah yang dapat menyebabkan stres berlebihan dan kecemasan pada siswa. Masalah juga terkait dengan konflik keluarga, perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau masalah keuangan yang dapat memberikan beban emosional yang berat bagi remaja. Kemudian perubahan fisik dan emosional yang cepat dapat menimbulkan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan bagi remaja. Terakhir adanya penggunaan media sosial yang berlebihan berupa konten yang tidak sehat yang mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Terjadinya perubahan tersebut dapat berpengaruh kepada kondisi emosional serta psikologis yang berakibat pada kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis atau dikenal dengan *psychological well-being* merupakan pemaknaan seseorang terhadap diri dan kehidupannya bahwa individu telah mencapai hakikat terbaiknya sebagai manusia selama menjalani hidupnya (Djarmiko et al., 2023). *Psychological Well-Being* berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan hal positif (Ryff & Singer, 2008)(Ryan & Deci, 2001)(Vázquez et al., 2009a) yang dapat mempengaruhi sistem fisiologis yang berhubungan dengan fungsi imunologi dan hal-hal yang dapat menunjang kesehatan. *Psychological well-being* (PWB) yaitu kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. PWB bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989)(Ryff & Singer, 1996)(Ryff & Keyes, 1995a).

PWB mengungkapkan bahwa kebahagiaan mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan *positive psychological functioning* atau fungsi psikologis yang positif yang dimilikinya (Ryff & Singer, 2008). Ryff meyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian fungsi psikologisnya dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi di mana individu merasa baik secara emosional, mental, dan sosial. Ini mencakup berbagai faktor seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari (Ryff, 2013).

Perlunya wadah untuk memberikan pemahaman psikologis kepada remaja menjadi aspek yang krusial pada saat ini. Tidak hanya upaya pengentasan di sekolah, di lingkungan masyarakatpun diharapkan mampu berpartisipasi untuk mewadahi aktifitas remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membentuk PIK-R di selingkungan Bumi Ayu. Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) merupakan pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) adalah suatu wadah kegiatan program PKBR yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja guna memberikan pelayanan social yang dibutuhkan oleh remaja pada saat ini (Musthafa, 2023). Terjadinya berbagai fenomena terkait isu-isu psikologis membuat PIK-R memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara optimal. Program PIK-R efektif sebagai metode psikoedukasi yang tidak hanya meningkatkan

pemahaman materi remaja tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang penting (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

Kondisi realita di lapangan menunjukkan bahwa perlunya pembentukan komunitas PIK-R bagi remaja di Bumi Ayu, Dumai Selatan, karena banyaknya permasalahan remaja terkait dengan kondisi psikologis yang terganggu. Sesuai dengan paparan Komunikasi antar sebaya dianggap sebagai komunikasi yang efektif dalam komunikasi perubahan perilaku (Smith & Petosa, 2016). Sebagaimana penelitian Smith dan Petosa tersebut, konseling sebaya sebagai alternatif solusi untuk mempromosikan perilaku dan dampak pendidikan kesehatan mental. Namun fasilitas dan sumber daya serupa belum diadakan di luar sekolah atau lingkungan Masyarakat secara optimal. Adanya PIK-R diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi remaja untuk bisa mengentaskan permasalahan secara optimal sesama teman sebayanya.

Pada kesehariannya, remaja juga butuh dukungan dari teman sebaya untuk berbagi cerita dan pengalaman. Kelompok teman sebaya menjadi penting yaitu dapat memberikan sumber informasi dan komparasi tentang hal-hal diluar keluarga. Daya tarik hubungan interpersonal ditentukan oleh teman sebaya atau seusianya dikarenakan memiliki kesamaan yang menjadi factor utamanya. Kesamaan dalam berbagai hal mulai dari sifat kepribadian, pendapat, minat, dan nilai-nilai dalam sekelompok individu yang disebut dengan teman sebaya (Yusuf, Syamsu, 2011). Konseling sebaya mengacu pada pendekatan di mana individu menerima dukungan, pemahaman, dan saran dari orang sebaya mereka yang memiliki pengalaman atau latar belakang yang mirip. Adanya PIK-R diharapkan mampu untuk memfasilitasi remaja dalam perkembangannya secara optimal.

Secara keseluruhan PIK-R adalah sumber daya yang sangat berharga untuk remaja dalam memperbaiki dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memberikan akses langsung ke dukungan konseling, informasi, dan sumber daya lainnya, PIK-R berperan krusial dalam membantu remaja menghadapi tantangan-tantangan dalam masa transisi.

Permasalahan yang ada itu tentu tidak mungkin dibiarkan begitu saja, oleh karena itu Tim Pengabdian memberikan pelatihan kepada remaja untuk bisa berpartisipasi dalam organisasi Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program tersebut juga menjadi salah satu bagian dari rencana kerja Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan. Pusat PIK-R Bumi Ayu terletak di Kantor Kelurahan Bumi Ayu Kec. Dumai Selatan. Tim pengabdian memberikan informasi dan pelatihan keterampilan kepada para remaja melalui wadah PIK-R untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat adalah Sosialisasi dan Pelatihan. Sosialisasi pembentukan dan pemberdayaan PIK-R bagi Masyarakat Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat PIK-R bagi kesejahteraan psikologis remaja serta memberikan penjelasan materi pelatihan PIK-R. Kegiatan ini akan dihadiri oleh Kepala Desa, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Riau dan remaja yang akan mengikuti program tersebut. Selanjutnya pengabdian dilakukan dengan metode pelatihan, yaitu kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan tertentu. Metode

dilakukan dengan praktik konseling antar teman sebaya terkait permasalahan psikologis yang dialami oleh remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Bumi Ayu, Kec. Dumai Selatan. Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melakukan rapat koordinasi dan persamaan persepsi untuk persiapan kegiatan PkM yang diadakan pada tanggal 23 Agustus 2024. Kegiatan diselenggarakan bersama para mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Riau yang berjumlah 7 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 30 orang yang merupakan remaja di selingkungan RT 1 sampai 16 di Kelurahan Bumi Ayu. Kegiatan juga dihadiri oleh pimpinan wilayah yaitu Lurah Bumi Ayu. Pada dasarnya tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman remaja tentang Kesejahteraan Psikologis, dan melatih remaja untuk terampil mengatasi permasalahan terkait kesejahteraan psikologisnya melalui PIK-R. Adapun rinci kegiatan adalah sebagai berikut;

1. Pembukaan acara oleh MC
2. Pembacaan ayat suci Al-Qur'an
3. Pemberian sambutan dan ucapan terimakasih dari Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Riau
4. Pemberian kata sambutan dari Lurah Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan. Beliau menyambut baik kegiatan ini dan secara positif mendukung remaja untuk meningkatkan pemahaman psikologisnya.
5. Pengenalan tim PkM kepada seluruh peserta
6. Penyampaian tujuan dan proses rangkaian PkM kepada peserta
7. Melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang Kesejahteraan Psikologis Remaja
8. Pemberian sosialisasi terkait Kesejahteraan Psikologis oleh Tim Pengabdian. Sosialisasi mengenai kesejahteraan psikologis dilakukan agar timbul pemahaman remaja Bumi Ayu terhadap isu-isu Kesehatan mental dan terampilnya remaja Bumi Ayu dalam melakukan konseling antar teman sebaya dalam komunitas PIK-R. Sosialisasi juga mencakup tentang pemahaman isu-isu Kesehatan mental yang terjadi dikalangan remaja.
9. Peserta melakukan praktik konseling secara berkelompok. Kegiatan tersebut membahas permasalahan seputar kesejahteraan psikologis remaja. Peserta dibagi dalam 5 kelompok yang didampingi oleh tim pengabdian dan mahasiswa (fasilitator). Dalam kelompok juga ditunjuk 1 orang remaja untuk menjadi *center* dalam kelompok yang akan membantu fasilitator dalam pelaksanaan konseling. Kegiatan diawali dengan pemberian komitmen berupa azas kerahasiaan, keterbukaan dan kesukarelaan dalam konseling, lalu masing-masing peserta diminta untuk menceritakan permasalahannya terkait dengan isu-isu Kesehatan mental yang sedang dialami. Kemudian fasilitator memberikan arahan kepada center yang sudah dipilih untuk memimpin jalannya konseling. Fasilitator juga ikut memberikan pengarahan agar konseling yang dilakukan sesuai dengan tujuan pengabdian. Para peserta aktif menceritakan permasalahannya dan serius mendengarkan ketika peserta lain bercerita tentang permasalahannya masing-

masing.

10. Para konselor sebaya yang sudah dipilih diberikan kesempatan untuk mempraktekkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya.
11. Masing-masing utusan kelompok menyampaikan pengalamannya secara bergantian terkait kegiatan yang sudah dilakukan.
12. Menutup kegiatan

Pemahaman peserta setelah sosialisasi diukur dengan memberikan post-test. Adapun hasil pre-test dan post-test dapat dilihat dalam tabel berikut;

Tabel 1
Kenaikan Skor Setelah Pemberian Treatment

Dimensi	Peningkatan Pemahaman setelah Sosialisasi
<i>Self Acceptance</i>	1,6
<i>Positive Relations with Others</i>	4,48
<i>Autonomy</i>	1,76
<i>Environmental Mastery</i>	3,5
<i>Purpose in Life</i>	2,3
<i>Personal Growth</i>	2,1

Hasil perhitungan skor setelah dilakukan treatment menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Terlihat pada tabel 1 bahwa dimensi *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) memperoleh skor tertinggi setelah diadakannya intervensi sebesar 4,48 yang dapat diketahui dengan perolehan *post-test*. Selanjutnya peningkatan juga terdapat pada dimensi *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) sebesar 3,5. Kemudian diikuti oleh dimensi *purpose in life* (tujuan hidup) yang meningkat sebesar 2,3. Dimensi *personal growth* (pertumbuhan pribadi) juga mengalami peningkatan sebesar 2,1. Adapun dimensi yang hanya sedikit mengalami peningkatan setelah diadakan intervensi adalah *autonomy* (kemandirian) sebesar 1,76 dan *self acceptance* (penerimaan diri) sebesar 1,6. Secara umum, keseluruhan dimensi mengalami peningkatan setelah diadakan intervensi berupa pemahaman pentingnya kesejahteraan psikologis yang dapat diketahui dari hasil *post-test*. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja sudah mampu menjalin hubungan secara positif dengan orang lain (*positive relationship with others*). Artinya, Remaja Kelurahan Bumi Ayu sudah mampu menjalin hubungan yang hangat, kepuasan, dan kepercayaan bila berhubungan dengan orang lain, memiliki kemampuan berempati yang kuat, memiliki kasih sayang, dan memiliki keintiman bila berinteraksi dengan orang lain.

Remaja Kelurahan Bumi Ayu juga memiliki tujuan hidup yang baik yang ditandai dengan mempunyai arah dan tujuan hidup, merasa selalu ada hikmah atas kejadian sekarang dan masa lalu, memiliki keyakinan terhadap tujuan hidup, dan memiliki tujuan

tertentu yang ingin dicapai. Kontras dengan sebelumnya, Remaja Kelurahan Bumi Ayu ternyata memiliki kemandirian (*autonomy*) yang cukup rendah. Artinya mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri, kurang mampu bertahan dari segala tekanan sosial, dan kurang mampu mengevaluasi diri dengan standar yang telah ditentukan. Setelah diberikan treatment berupa sosialisasi dan pelatihan maka dimensi kemandirian meningkat beberapa angka. Selanjutnya, rendahnya dimensi pertumbuhan diri pada Remaja Kelurahan Bumi Ayu berdampak pada rendahnya keinginan untuk berkembang, kurangnya pemahaman dalam melihat diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berproses, kurang terbuka terhadap pengalaman baru, kurang memahami potensi diri, dan tidak melihat perubahan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Dimensi *self acceptance* (penerimaan diri) merupakan aspek yang paling sedikit mengalami peningkatan setelah dilakukan treatment. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah ditandai dengan kurang mampu menerima diri atas segala kelebihan maupun kekurangan.

Pelaksanaan Program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai berjalan dengan sangat baik dan lancar, di mana seluruh rangkaian kegiatan yang direncanakan berhasil dilaksanakan sesuai jadwal. Program ini mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah, para guru, serta siswa yang terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi dan pentingnya perencanaan kehidupan remaja yang matang. Tidak hanya itu, koordinasi yang baik antara pembina PIK-R dan anggota PIK-R menjadikan program ini berlangsung tertib, sehingga setiap informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Dengan terselenggaranya program ini, diharapkan para remaja mampu mengambil manfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mereka dalam bidang konseling sebaya dan Kesehatan remaja.



Gambar 1.
Foto Bersama dengan Peserta dan Tim Pengabdian



Gambar 2.
Praktik konseling antar teman sebaya

Dalam praktiknya, interaksi konseling sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Artinya proses tersebut dapat terjadi dimana dan kapan saja. Ketika dalam prakteknya konselor sebaya menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam memberikan layanan bantuan, konselor sebaya berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan (Adhyatma et al.,). Permasalahan remaja terkait perkembangan fisik dan psikologisnya sangat kompleks. Remaja rentan terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya. Berbagai permasalahan remaja bisa terjadi karena khawatir terhadap orientasi karir dan pekerjaan masa depan (Baba & Siti-rohaida, 2015), kesulitan membagi waktu karena bekerja sambil kuliah (Yunus et al., 2015), kondisi keuangan yang kurang memadai (Headey & Wooden, 2004), kualitas tidur yang kurang (Hanson & Ruthig, 2012), permasalahan pada kondisi keluarga (Shek, 2002), maupun perbedaan latar belakang suku (Hung & Lee, 2013), dan kebudayaan (Roothman et al., 2015).

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well being (PWB) berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009b), serta untuk mengukur perasaan baik (*feel good*) individu dan kepuasan hidupnya (Ryff & Singer, 2008). Implementasi *Psychological well being (PWB)* juga untuk mengetahui disfungsi psikologis, resiliensi, dan termasuk sebagai salah satu

indikator penilaian kehidupan positif bagi individu (Ryff and Singer, 1996). Dengan mengetahui kondisi *psychological well being* maka memungkinkan kita mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri dalam fungsi psikologis dengan implikasi secara klinis (Fava & Tomba, 2009). *Psychological well being (PWB)* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009a), kemudian dapat membuat individu menjadi lebih baik bagi diri dan lingkungannya (Huppert & So, 2013).

Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Ryff and Singer, 1996). Sebaliknya, kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri, rendahnya kemampuan hubungan interpersonal, bergantung pada keputusan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, tidak memiliki beberapa tujuan tapi tidak bisa mengarahkan diri untuk mencapainya, serta tidak memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff and Singer, 1996).

Layanan konseling menjadi ciri dari PIK-R karena permasalahan remaja tidak hanya berhubungan dengan fisik tetapi juga psikologis. Tujuannya adalah memberdayakan remaja sebagai konselor sebaya yang diharapkan mampu menjadi agen pengubah (*agent of change*) di dalam dikelompoknya. Konselor sebaya ini sangat potensial karena adanya kecenderungan pada remaja untuk memilih teman sebaya sebagai tempat berdiskusi dan rujukan informasi (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

Tujuan utama pelatihan konselor sebaya adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan kepada teman sebayanya, terutama permasalahan kesejahteraan psikologis. Dengan menguasai keterampilan tersebut diharapkan individu mampu membantu diri sendiri dan teman sebaya dalam pengambilan keputusan secara bijak. Dua keterampilan yang harus dimiliki calon konselor sebaya adalah keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati, sebab dengan dua keterampilan tersebut akan mampu mendorong temannya untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara menggali pikiran dan perasaan seperti kecemasan, ketidakpuasan, ketakutan dan sebagainya (Ardelia Darmayanti et al., 2024).

SIMPULAN

Adapun simpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman remaja mengenai Kesehatan Mental. Remaja menjadi lebih mampu mengenali masalah psikologis sejak dini dan mencari bantuan yang dari konseling teman sebaya. Kemudian dengan diadakannya pelatihan ini membuat remaja memiliki pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Dengan adanya pelatihan PIK-R sering kali menyelenggarakan pelatihan keterampilan sosial dan emosional, seperti cara mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan kemampuan komunikasi yang efektif sesama teman sebaya. Selama kegiatan berlangsung, remaja yang terlibat memiliki pemahaman dalam mengelola emosi dan konflik sosial, sehingga diharapkan mereka mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik. Terakhir dengan diadakannya pengabdian ini

membuat remaja Kelurahan Bumi Ayu memiliki peningkatan kesejahteraan psikologis dimana mereka merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh dirinya sendiri dan teman sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak yang terlibat dan kebersamai selama Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terimakasih diucapkan kepada Lurah Bumi Ayu beserta Jajarannya, LPMP sebagai Lembaga yang mendanai Pengabdian kepada Masyarakat, dan kepada remaja Kelurahan Bumi Ayu, Dumai Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatma, A. A., Husnah, R., Sitompul, E. S., Kunci, K., Reproduksi, K., Sebaya, K., & Remaja, P. (n.d.). *OPTIMALISASI PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA MELALUI PENDAMPINGAN KONSELOR SEBAYA DI POSYANDU REMAJA*. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Ardelia Darmayanti, B., Alifah Putri Amran, A., Rahmadani, A., Sri Mulyani, A., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Negeri Makassar, U. (2024). MENINGKATKAN PEMAHAMAN MATERI SISWA MELALUI KEGIATAN PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R). In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, Issue 3).
- Baba, N., & Siti-rohaida, M. Z. (2015). Protean career orientation and career goal development: Do they predict engineers psychological well-being? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172(2000), 270–277. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.364>
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Djarmiko, C. B. P., Permatasari, N. I., Romero, D. A., & Husna, I. (2023). Kajian Pustaka : Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 701–707. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10625>
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). *Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods*. December. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Hanson, B. L., & Ruthig, J. C. (2012). The Unique Role of Sleep Quality in Older Adults ' Psychological. *Journal of Applied Gerontology* 31(5) 587 –607. <https://doi.org/10.1177/0733464810392226>
- Headey, B., & Wooden, M. (2004). *The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being*. 1032.

- Hung, H., & Lee, C. W. E. N. (2013). *Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being* 1. 367–375. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.117x22z1>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*. 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Musthafa. (2023). Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Kegiatan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Lorong Cangka SMK Negeri 1 Kalianget Tahun Pelajaran 2023-2024. *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, ISSN: 2252-4924, e-ISSN: 2579-7182.
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 54–59. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2015). *Gender differences in aspects of psychological well-being*. 33(2003), 212–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995a). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995b). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Shek, D. T. L. (2002). Family Functioning and Psychological Well- Being, School Adjustment, and Problem Behavior in Chinese Adolescents With and Without Economic Disadvantage. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 163:4(October), 497–502. <https://doi.org/10.1080/00221320209598698>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009a). *Psychological well-being and health . Contributions of positive psychology*. 5, 15–27.

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009b). *Psychological well-being and health . Contributions of positive psychology*. 5, 15–27.
- Yunus, F. W., Muzlia, S., Mustafa, S., Nordin, N., & Malik, M. (2015). Comparative Study of Part-Time and Full- Time Students ' Emotional Intelligence , Psychological Well-Being and Life Satisfaction in the Era of New Technology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 170, 234–242. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.033>