



TRANSFORMASI : JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Email: j.transformasi@ummat.ac.id

<http://journal.ummat.ac.id/index.php/transformasi/index>

ISSN: 2797-5940 (Online), ISSN: 2797-7838 (Print)

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Mataram

Jln. KH. Ahmad Dahlan No.1, Pagesangan, Kec. Mataram, Kota Mataram, NTB (83115)

Peran Konselor Dalam Menangani Permasalahan Remaja Masa Kini

The Role of Counselor In Handling Today's Adolescent Problems

**Yunarti Sae¹ Esti Barnadeta Liufeto² Elda Marliance Nome³ Jondris Lay⁴ Lodia Amelia
Banik⁵ Kaleb Lelo⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Institut Agama Kristen Negeri Kupang

nartysae@gmail.com

Abstrak

Peran konselor sangat penting dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh remaja masa kini, yang seringkali melibatkan tekanan akademik, pergaulan konflik keluarga, dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Konselor berfungsi sebagai pendengar yang objektif, memberikan dukungan emosional, serta membantu remaja memahami perasaan dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Melalui konseling individu maupun kelompok, konselor membimbing remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang efektif, memperbaiki hubungan interpersonal, serta membantu keputusan yang positif. Dengan pendekatan yang berbasis pada empati dan komunikasi, konselor berperan dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat secara psikologis, sosial, dan emosional.

Kata Kunci: *Remaja; Konselor; Pergaulan; Konflik Keluarga; Mental; Depresi*

Abstract

The role of counselors is very important in dealing with the problems faced by today's teenagers, which often involve academic pressure, relationships, family conflicts, and mental health problems such as anxiety and depression. Counselors function as objective listeners, provide emotional support, and help teenagers understand their feelings and overcome the difficulties they face. Through individual and group counseling, counselor guide teenagers to develop effective coping skills, improve interpersonal relationship, and make positive decisions. With an approach based on empathy and communication, counselors play a role in supporting the healthy development of adolescent psychologically, socially and emotionally

Keywords: *Teenagers; counselor; relationships; family conflict; mental health; depression.*

Submitted: 24-01-2025, Revision: 07-03-2025, Accepted: 11-04-2025

PENDAHULUAN

Menurut Desmita (2009), istilah remaja berasal dari bahasa latin “adolescere” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Sedangkan menurut bahasa aslinya, remaja sering dikenal dengan istilah “adolescence”. Istilah “adolescence” yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Dalam masa ini, remaja juga akan mengalami proses identifikasi yang bisa bervariasi bentuknya. Identifikasi tersebut bisa bermanfaat, karena bisa memperkuat pertumbuhan Aku-nya, karena pada masa ini remaja sangat gencar- gencarnya mencari jati diri dalam dirinya, siapa sebenarnya dirinya dan bagaimana dirinya.

Akan tetapi jika identifikasi ini terlampaui total, kaku dan fixed/malakat, maka hal ini akan mengakibatkan pengingkaran terhadap kepribadian sendiri. Sedangkan tanpa identifikasi sama sekali dapat menimbulkan kecemasan dan gejala-gejala neurotis lainnya. Oleh karena itu proses identifikasi memainkan peran sangat besar bagi relasi remaja terhadap orang tuanya; dan berpengaruh pula terhadap lingkungan sosial (Ardiansyah et al., 2023). Permasalahan yang dihadapi remaja (adolescence) umumnya lebih rumit karena kematangan diri yang belum maksimal. Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak sampai masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual dan proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian (Sitohang & Hermanto, 2022) . Santrok juga menjelaskan bahwa masa remaja ialah masa pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun.

Remaja dikatakan sedang melalui tahap transisi dalam perilaku sosial mereka, yang mungkin disertai dengan banyak pergolakan batin atau emosional (Hardiyanto & Romadhona, 2018). Namun tidak dipungkiri bahwa remaja adalah orang-orang yang memiliki kemampuan untuk memilih bagaimana mereka ingin hidup (Dethan et al., 2024). Pencarian jati diri pada remaja sering diwarnai dengan berbagai perilaku, baik itu positif maupun negatif. Umami dan Panuju (dalam Ni Made Suwendri, 2020) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa penuh rasa bimbang. Hal ini menyebabkan remaja menolak hal baik yang ada di sekitarnya. Ketika remaja menolak hal yang baik maka akan timbul perilaku negatif remaja.

Masa remaja awal dan masa remaja akhir adalah dua pembagian umum masa remaja. Masa remaja awal (early adolescence) sama dengan masa sekolah menengah pertama yakni usia 11-14 tahun dan mencakup banyak perubahan pubertas. Remaja akhir biasanya dipandang oleh orang tua mereka sebagai orang dewasa yang akan memasuki dunia kerja, melanjutkan sekolah, atau menerima pelatihan kerja khusus (Izzani et al., 2024). Pada remaja akhir minat pada karir, pacaran, dan eksploitasi identitas tersebut adalah seorang anak yang merasakan dirinya selalu sendiri dan keluarga tidak harmonis. Ketika timbul perasaan seperti ini maka inilah yang disebut dengan masalah. Remaja membutuhkan bantuan dari orang lain ketika mereka tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan mengekspresikan emosinya melalui perilaku yang tidak diinginkan. Orang yang membantu memecahkan masalah orang lain disebut konselor (Zaini, 2013). Konselor ini diharapkan dapat membantu remaja yang bermasalah menemukan solusi terbaik sesuai dengan tingkat keparahan masalah yang dihadapi remaja tersebut.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan seminar terdiri atas beberapa poin penting. Poin tersebut antara lain perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Poin pertama yaitu perencanaan. Pada poin ini dibentuk panitia pelaksana seminar untuk mengkoordinasikan proses persiapan sampai dengan pelaksanaan kegiatan.

Poin kedua yaitu pelaksanaan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk seminar sehari dengan menggunakan metode diskusi dan tanya jawab. Pemateri yang dihadirkan sesuai dengan perencanaan yang telah dilakukan.

Poin ketiga yaitu evaluasi. Evaluasi yang dilakukan berupa pemberian kuesioner untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan seminar. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa mahasiswa dapat memahami dan mengerti terhadap pelaksanaan kegiatan seminar ini.

Metode pelaksanaan kegiatan PKM dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1 Bagan Pelaksanaan Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan selama satu hari dengan menghadirkan tiga pemateri dan 20 peserta yang mengikuti kegiatan ini. Pukul 09:30 WITA, dan seminar dibuka secara resmi oleh Lodia Amelia Banik, M. Hum selaku dosen pengampuh mata kuliah Bahasa Indonesia. pukul 09:30 WITA Dalam pembukaan kegiatan seminar ini beliau mengatakan bahwa konselor memiliki peran yang sangat penting dalam menangani permasalahan yang dialami oleh para remaja yang ada di sekitar kita. Pelaksanaan seminar ini merupakan penguatan pemahaman terkait peran konselor dalam menangani permasalahan remaja yang sedang marak saat ini. Setelah selesai pembukaan, kegiatan dilanjutkan pada pemaparan materi yang dipandu oleh moderator masing-masing.



Gambar 2 Pembawa Materi Narasumber 1

Sesi pertama dimulai pukul 10:00-12:00 WITA dengan materi berjudul konselor dalam menangani permasalahan remaja masa kini yang dibawakan oleh Kaleb Lelo, M. Pd. Sesi ini terbagi menjadi dua tahapan yakni pemaparan materi dan diskusi. Dalam pemaparannya, pemateri menegaskan bahwa konselor memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menangani permasalahan yang terjadi. Dengan adanya kegiatan konseling, remaja memiliki pemikiran yang lebih jernih untuk mengambil keputusan yang lebih baik saat menghadapi masalah dalam hidupnya (Banik et al., 2024).

Konselor harus bisa melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda untuk mengendalikan pola pikiran yang negatif dan mengantikannya menjadi pikiran yang lebih positif. Selain itu kita juga harus memberikan dukungan tanpa syarat dan membantu remaja untuk mengambil keputusan dari diri sendiri. Konselor harus memandang remaja dalam konteks yang lebih luas seperti lingkungan keluarga dan lingkungan sosial agar dapat membantu remaja lebih lagi memahami bagaimana mereka dapat berinteraksi dengan sesama maupun lingkungan sekitar, dengan adanya bantuan dari konselor dapat memberikan dampak yang sangat baik dalam kesehatan mental para remaja. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka tidak mengalami gejala penyakit mental apa pun (Riada et al., 2022). Hal ini pun berlaku untuk remaja. Saat mereka memiliki Kesehatan mental yang baik tentu mereka akan menjalani kehidupannya dengan baik.



Gambar 3 Pembawa Materi Narasumber 2

Kegiatan seminar dilanjutkan pada pukul 11:00-12:00 WITA. Materi yang kedua dibawakan oleh perwakilan mahasiswa pastoral konseling Adina Perni, dengan judul materi penganiayaan terhadap anak dan perempuan, pemateri memberikan pemahaman bagaimana kita dapat menyikapi permasalahan penganiayaan yang terjadi pada anak dan perempuan yang dapat mengakibatkan gangguan mental pada anak dan perempuan bahkan bisa menyebabkan adanya korban jiwa. Kasus ini sering terjadi di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Membangun lingkungan yang aman dan mendukung bagi wanita dan anak bergantung pada peningkatan kesadaran publik akan pentingnya melindungi mereka (Hasan et al., 2023). Namun pada kenyataannya anak-anak kerap kali menjadi sasaran kekerasan, baik di rumah, tempat mereka seharusnya merasa aman, di sekolah, atau bahkan saat bermain (Rosidi dalam Dewi & Remaja, 2020).

Dalam penutupnya, pemateri menegaskan bahwa intervensi dini diperlukan untuk perlindungan anak, khususnya sejak bayi dalam kandungan hingga anak berusia delapan belas tahun. Hal ini bertujuan untuk melahirkan anak Indonesia yang sejahtera, bermoral, dan berkualitas.



Gambar 4 Pembawa Materi Narasumber 3

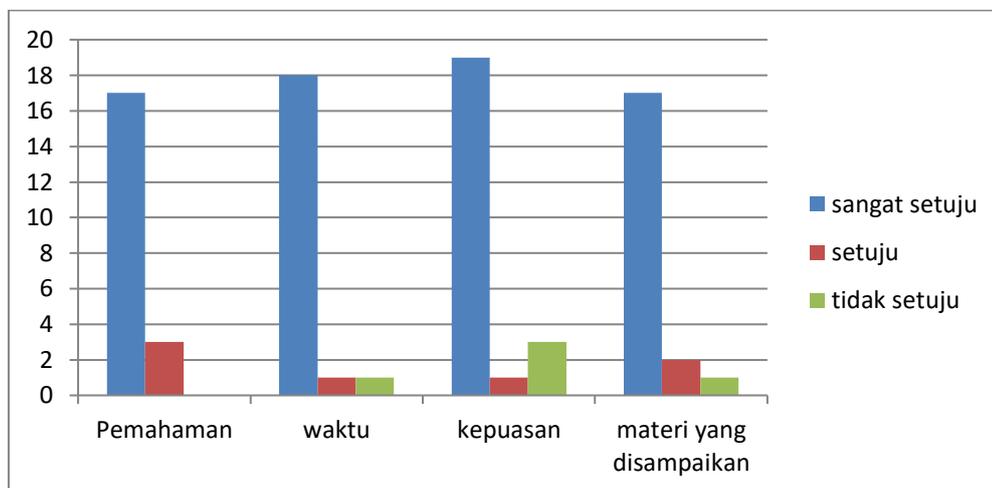
Kegiatan seminar dilanjutkan pada pukul 11:00-12:00 WITA. Materi ketiga dibawakan oleh Elda Merliance Nome dengan materi judul pencegahan perilaku bunuh diri pada remaja. Sesi ini dipandu Susanti Teftae selaku moderator. Pemateri mengungkapkan bunuh diri merupakan isu yang serius dan kompleks dalam masyarakat. Menurut WHO (dalam Putri & Tobing, 2020), bunuh diri adalah penyebab kematian paling umum kedua bagi mereka yang berusia 15 hingga 26 tahun di seluruh dunia dan terjadi di semua bagian dunia.

Bunuh diri dimulai dari ide. Pikiran bunuh diri dalam demografi ini sering dikaitkan dengan depresi remaja (Febrianti & Husniawati, 2021). Oleh karena itu, penanganan kasus bunuh diri menjadi aspek yang sangat penting dan memerlukan perhatian serius dalam bidang keilmuan Pastoral Konseling. Pendekatan Pastoral Konseling berfokus pada pemahaman dan pengelolaan masalah kesehatan mental, termasuk kecenderungan bunuh diri, dengan pendekatan yang terintegrasi antara aspek spiritual, emosional, dan psikologis individu.

Peran konselor pasrah sangat penting dalam memberikan perhatian dukungan dan bimbingan kepada individu yang menghadapi krisis mental dan beresiko bunuh diri. Dalam penanganan kasus bunuh diri, pendeta atau konselor pastoral dapat membantu individu menemukan makna hidup, harapan, dan solusi yang memadai. Pemahaman dan dukungan dari lingkungan gereja dan masyarakat juga berperan penting dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental, termasuk kecenderungan bunuh diri kesadaran akan isu kesehatan mental dan depresi harus ditingkatkan melalui edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat.

Melalui pendekatan pastoral konseling yang tepat, individu yang mengalami masalah kesehatan mental dan kecenderungan bunuh diri dapat diberikan perhatian dan pemulihan yang dibutuhkan. Selain itu upaya pencegahan dan kesadaran akan isu ini dapat membentuk komunitas yang peduli mendukung dan memberikan harapan bagi individu yang mengalami kesulitan emosional dan kecenderungan bunuh diri selanjutnya sesi ketiga ini juga ditutup dengan diskusi dan tanya jawab.

Setelah semua sesi pemaparan materi dilakukan, panitia melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Evaluasi ini dilakukan dengan cara panitia mengedarkan kuesioner survei kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan PKM ini.



Gambar 5 Kurva Kepuasan Kegiatan PKM

Berdasarkan hasil survey kepuasan peserta kegiatan seminar di atas maka dapat diketahui dari 20 peserta, sebanyak 85% merasa sangat setuju dengan materi yang disampaikan sesuai dengan topik kekinian dan sesuai kebutuhan peserta kegiatan. Sebanyak 85% sangat setuju di mana peserta memahami materi yang disampaikan. Berkaitan dengan waktu pelaksanaan kegiatan, sebanyak 90% sangat setuju bahwa waktu pelaksanaan sesuai rundown acara namun 10% menyatakan perlu menambah waktu lagi karena materi yang dipaparkan sangat menarik. Sedangkan kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan PKM ini mencapai 95%.

Dapat di lihat dari seluruh aspek yang dievaluasi maka diketahui bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan dan positif bagi para peserta kegiatan. Terutama berkaitan dengan peran konselor dalam menangani permasalahan remaja saat ini.

KESIMPULAN

Kegiatan Seminar Bahasa Indonesia yang diselenggarakan oleh mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling dan dosen mata kuliah Bahasa Indonesia di Institut Agama Kristen Negeri Kupang berlangsung secara baik sesuai dengan jadwal yang ditentukan serta hasil umpan balik yang diberikan peserta selama kegiatan berlangsung. Para peserta kegiatan PKM menunjukkan minat yang besar selama mengikuti kegiatan PKM. Hal ini terbukti pada hasil evaluasi kegiatan yang dilaksanakan panitia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Rabbani, N., Permadi, K., & Alridho Lubis, M. (2023). Peran Konselor Pada Lingkungan Masyarakat Dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.47>
- Banik, L. A., Lelo, K., Nubatonis, S. M., Manu, K. P. D., Seko, N., & Bili, N. F. M. (2024). Peningkatan Kapasitas Berpikir Kritis Mahasiswa: Menjembatani Dunia Pikiran Dan Tindakan. *TRANSFORMASI: JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT*, 4(3), 7–12.
- Desmita, D. (2009). MENGEMBANGKAN RESILIENSI REMAJA DALAM UPAYA MENGATASI STRES SEKOLAH. Ta'dib. <https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.150>
- Dethan, M. P., Banik, L. A., & Baun, S. (2024). Pengembangan Diri Sebagai Sarana Mempersiapkan Masa Depan Siswa SMTK Pniel Noemuke Personal Development as a Means of Preparing the Future of Pniel Noemuke SMTK Students Institut Agama Kristen Negeri Kupang , Kota Kupang , Indonesia PENDAHULUAN Persaingan. *TRANSFORMASI: JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT*, 4(1), 68–78.
- Dewi, N. K. C. P., & Remaja, I. N. G. (2020). EFEKTIVITAS PUSAT PELAYANAN TERPADU PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN ANAK KABUPATEN BULELENG DALAM PENANGGULANGAN TINDAK PIDANA KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN DAN ANAK SEBAGAI KORBAN TINDAK PIDANA KEKERASAN DI KABUPATEN BULELENG. *Kerta Widya Jurnal Hukum*, 8(1), 156–175.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>
- Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). REMAJA DAN PERILAKU MENYIMPANG (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidempuan). *Jurnal Interaksi*, 2(1), 23–32.
- Hasan, F., Dungga, W. A., & Abdussamad, Z. (2023). Perlindungan Perempuan Dan Anak Dalam Perspektif Hukum. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISH)*, 1(2), 317–323.

- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Ni Made Suwendri. (2020). PENYIMPANGANAN PERILAKU REMAJA DI PERKOTAAN. *KULTURISTIK: Jurnal Bahasa Dan Budaya*, 4(2), 51–59.
<https://doi.org/10.22225/kulturistik.4.2.1892>
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Indonesia*, 10(01), 1–6.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i01.392>
- Riada, M. R., Banik, L. A., & Dethan, M. P. (2022). Pendekatan Pastoral Konseling Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Di SMTK Sabu Raijua. *TRANSFORMASI : JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT*, 2(3), 7–12.
- Sitohang, R., & Hermanto, Y. P. (2022). PERAN KONSELOR TERHADAP ANAK-ANAK. *Davar: Jurnal Teologi*.
- Zaini, A. (2013). Urgensi Bimbingan dan Konseling bagi Remaja. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 371–390.