

# **PANDUAN *SELF HELP GROUP* PADA REMAJA**



**Disusun Oleh:**

**Purnomo, S.Kep., Ns  
Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., Msc  
Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2018**

## DAFTAR ISI

---

Halaman Depan

---

Daftar Isi

---

1. Pendahuluan

---

2. Jadwal Kegiatan *Self Help Group*

---

3. Lembar catatan Kegiatan *Self Help Group*

---

4. Cek list pelaksanaan *Self Help Group*

---

5. Prosedur *Self Help Group*

---

6. Target sehat mandiri

---

Daftar Pustaka

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Masa ini merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai masalah baik dari dalam diri maupun dari luar.

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja ada stres yang akan mempengaruhi kesehatan serta kemampuan psikologis pada usia remaja. Remaja akan berusaha mengatasi masalah stres yang dihadapinya dengan menggunakan koping yang bersifat positif ataupun koping negatif, sehingga dalam menyelesaikan masalah sangat perlu untuk mengelola perubahan suasana hati remaja dengan memberikan dukungan kelompok kepada remaja agar menggunakan koping yang positif dalam menurunkan tingkat stres

Salah satu dukungan kelompok yang dapat diberikan kepada remaja siswa adalah *Self Help Group* (swabantu). Dukungan tersebut diharapkan mampu untuk membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres yang terjadi pada remaja dengan masalah perkembangan yang dialami remaja pada saat ini.

Semarang, 26 Oktober 2018

Penyusun

### **Jadwal Kegiatan *Self Help Group***

Tahap yang dilakukan dalam *self help group* selama 6 minggu selama 6x pertemuan dengan alokasi waktu selama kursus lebih 40-60 menit pada setiap sesi pertemuan, penjelasan dari kegiatan ini sebagai berikut :

- Tahap I : Pra Orientasi (persiapan tempat, alat kliena dan fasilitator)
- Tahap II : Orientasi (pembentukan kelompok, memahami masalah, materi tentang kegiatan yang dilakukan)
- Tahap III : Sesi Kegiatan (terdiri dari 6 sesi kegiatan yang dilakukan)
1. Pertemuan/sesi 1 : Menentukan topik atau identifikasi masalah
  2. Pertemuan/sesi 2 : Menggelompokkan masalah yang dihadapi remaja
  3. Pertemuan/sesi 3 : Menetapkan masalah dan memecahkan masalah
  4. Pertemuan/sesi 4 : Memilih cara menyelesaikan masalah dalam lembar kegiatan kelompok
  5. Pertemuan/sesi 5 : Bermain peran atau role play dalam menyelesaikan masalah remaja.
  6. Pertemuan/sesi 6 : Mengingat kembali strategi dalam memecahkan masalah kelompok
- Tahap IV : Terminasi ( evaluasi dari seluruh kegiatan yang dilakukan)



Pertemuan / sesi II : Mengelompokkan Masalah :

No	Hari/Tanggal	Pengelompokkan masalah

Pertemuan / sesi III : Menetapkan masalah yang akan diselesaikan :

No	Hari/Tanggal	Menetapkan masalah memecahkan masalah

Pertemuan / sesi IV : Memilih cara dalam menyelesaikan masalah dan membantu dalam menyelesaikan masalah:

No	Hari/Tanggal	Memilih cara dalam menyelesaikan masalah

Pertemuan / sesi V : Bermain peran dalam penyelesaian masalah :

No	Hari/Tanggal	Role Play/ Mandiri

Pertemuan / sesi VI : Mengingat kembali strategi yang digunakan dalam memecahkan masalah kelompok:

No	Hari/Tanggal	Strategi yang digunakan dalam memecahkan masalah

Evaluasi pelaksanaan *Self Help Group*

No	Hari/Tanggal	Masalah yang teratasi	Masalah yang belum teratasi

Catatan :

	<b>CEK LIST PELAKSANAAN <i>SELF HELP GROUP</i>:</b>		
	<b>Pertemuan</b>	<b>No. Revisi</b> <b>00</b>	<b>Halaman</b> <b>1</b>
<b>No</b>	<b>Tanggal Terbit</b>  (.....)	<b>KOORD. PENELITI</b>  (.....)	
<b>1</b>	Adakah hubungan antara anggota yang kelompok yang lain	<b>a. Ya</b> <b>b. Tidak</b>	
<b>2.</b>	Bagaimana keaktifan anggota kelompok	<b>a. Ya</b> <b>b. Tidak</b>	
<b>3.</b>	Bagaimana proses penyelesaian masalah dari anggota kelompok	<b>a. Efektif</b> <b>b. Tidak efektif</b>	
<b>4.</b>	Apakah kelompok mampu menyelesaikan masalah dalam grup	<b>a. Ya</b> <b>b. Tidak</b>	
<b>5.</b>	Apakah setiap anggota kelompok memberikan strategi dalam pemecahanan masalah dalam kelompok	<b>a. Ya</b> <b>b. Tidak</b>	

	<b>PROSEDUR <i>SELF HELP GROUP</i> PADA REMAJA</b>		
	<b>No. Dokumen</b> <b>000</b>	<b>No. Revisi</b> <b>00</b>	<b>Halaman</b> <b>1-2</b>
<b>PROSEDUR TETAP</b>	<b>Tanggal Terbit</b>  (.....)	<b>Ditetapkan,</b> <b>KOORD. PENELITI</b>  (.....)	
<b>PENGERTIAN</b>	<p><i>Self Help Group</i> merupakan sekumpulan dari beberapa orang yang memiliki tujuan, pengalaman dan permasalahan yang sama dengan membentuk kelompok sebagai tempat untuk berbagi informasi pengalaman dari setiap anggota kelompok untuk mendapatkan pengalaman baru dalam menyelesaikan permasalahan dalam kelompok.</p>		
<b>TUJUAN</b>	<p>Untuk membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah kesehatan seperti penyakit kronis, kesehatan mental serta kondisi kecacatan yang dialami oleh klien</p>		
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<p><b>Tahap I (Pre Orientasi)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan tempat <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ruang yang nyaman dan tenang untuk pelaksanaan <i>Self Help Group</i>.</li> <li>b. Meja sebagai tempat konsultasi dan ruangan yang memadai.</li> </ol> </li> <li>2. Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Daftar hadir kelompok</li> <li>b. Alat tulis (lembar kerja, pulpen, flipchart)</li> <li>c. Lembar observasi tingkat stres (DASS)</li> <li>d. Lembar observasi koping (A-COPE).</li> </ol> </li> <li>3. Persiapan klien dan fasilitator <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menatur posisi nyaman mungkin setiap anggota kelompok.</li> <li>b. Peneliti sebagai fasilitator dibantu dengan tim memberikan salam serta memperkenalkan diri.</li> <li>c. Menjelaskan prosedur kegiatan yang akan dilakukan mulai dari pengertian sampai dengan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>d. Fasilitator menjawab pertanyaan dari responden</li> </ol> </li> </ol>		

- terhadap kegiatan yang akan dilakukan.
- e. Membentuk kelompok dan membentuk struktur dalam kelompok kegiatan.
  - f. Kontrak kegiatan selama kegiatan dilakukan
  - g. Memberi nama kelompok.

### **Tahap II (Orientasi)**

1. Ketua kelompok memperkenalkan diri pada anggota kelompoknya
2. Anggota kelompok memperkenalkan diri pada semua anggota kelompok
3. Fasilitator menjelaskan aturan tentang kegiatan *self help group* pada setiap kelompok
4. Membina hubungan saling percaya kepada semua anggota kelompok.

### **Tahap III ( Sesi Kegiatan)**

1. Sesi I
  - a. Mengidentifikasi/menentukan masalah stres dan koping pada remaja
  - b. Memahami masalah stres serta koping yang digunakan pada remaja
  - c. Memberikan materi tentang stres, koping dan *self help group* sebagai penguatan pada remaja
2. Sesi II
  - a. Mengelompokkan masalah stres yang dihadapi remaja serta koping yang digunakan remaja dalam menghadapi masalah seperti masalah pribadi, masalah dengan guru dan masalah akademik pada remaja.
  - b. Ketua kelompok mencatat setiap masalah dalam lembar kegiatan kelompok
3. Sesi III
  - a. Menentukan serta menetapkan masalah stres yang dihadapi siswa
  - b. Memecahkan masalah serta koping yang digunakan dalam memecahkan masalah.
  - c. Mencatat masalah dan pemecahan masalah dalam lembar kegiatan kelompok
4. Sesi IV
  - a. Memilih cara dalam menyelesaikan masalah yang sudah ada dilembar kegiatan kelompok, seperti :

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara menyelesaikan masalah pribadi, keluarga, konflik antar sebaya atau guru, serta masalah kegiatan akademik remaja yang menimbulkan stres.</li> <li>- Memilih koping yang tepat dalam menyelesaikan masalah pribadi, keluarga konflik antar sebaya atau guru, serta masalah kegiatan akademik remaja.</li> </ul> <p>5. Sesi V</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Setiap kelompok bermain peran (role play) untuk membantu menyelesaikan masalah yang sudah dicatat dalam lembar kegiatan kelompok.</li> <li>b. Fasilitator membantu dalam memilih penyelesaian masalah kearah yang positif yang dialami setiap kelompok</li> <li>c. Mencatat seluruh kegiatan role play yang dilakukan oleh kelompok.</li> </ol> <p>6. Sesi VI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Fasilitator membantu mengingatkan kembali pemecahan masalah yang sudah digunakan kelompok terhadap stres serta pemilihan koping yang digunakan remaja.</li> </ol> <p><b>Tahap IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi respon dari responden terhadap kegiatan yang dilakukan serta mencatat dalam lembar kegiatan kelompok</li> <li>2. Memberikan penghargaan pada setiap kelompok yang telah menyelesaikan masalah yang telah dicatat dalam lembar kegiatan kelompok</li> <li>3. Kontrak waktu untuk kegiatan berikutnya</li> <li>4. Mengucapkan salam dan mengakhiri kegiatan yang telah dilakukan</li> </ol>
<b>EVALUASI KEGIATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan antara anggota yang kelompok</li> <li>2. keaktifan anggota kelompok</li> <li>3. kemampuan kelompok dalam menyelesaikan masalah dalam kelompok</li> <li>4. strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah</li> <li>5. evaluasi kondisi dari setiap grup</li> </ol>
<b>DOKUMENTASI KEGIATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencatat kegiatan yang telah dilakukan seperti tanggal, hari, waktu kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>2. Mencatat respon dari responden baik secara subjektif</li> </ol>

	serta objektif 3. Mendokumentasikan seluruh kegiatan yang telah dilakukan
<b>UNIT TERKAIT</b>	1. Ketua Penelitian 2. Komite Thesis UNDIP

## Daftar Pustaka

1. Humphreys, K., and Ribisl, K.M. *The Case Partnership With Self-Help-Group*. 1999.
2. Hunt. *A Resource Kit for Self Help / Support Groups for People Affected by an Eating Disorder* .2004. <http://www.medhelp.org/njgroups/VolunteerGuide>. tanggal 14 Januari 2018
3. Keliat, Budi A, Utami, Tantri, W, Farida P, Akemat. *Modul Kelompok Swabantu (Self help group)*. 2008. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
4. Magura, S., Knight, E.L., Vogel, H.S. Mahmood, D.,Laudt, A.B. *Mediator of Effectiveness in Dual-Focus Self-Help Groups*. 2007.
5. Townsend, M.C. *Psychiatric Mental Health Nursing, Third Edition*. Philadelphia : F.A. Davis Company.2005
6. Varcarolis M. *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing A Clinical Approach*. Fifth. (Mosby, ed.). St. Louis Missouri; 2006.