

Helping Adolescents to Thrive (HAT)

Penguatan Fasilitator dalam Mendukung Kesehatan Mental dan Perkembangan Remaja Tanah Papua

Nursalim¹, Fuad Ardiansyah², Yeni Witdianti, Firman³, Firman⁴, Rina Handayani⁵

¹Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong;
Jl. K.H Ahmad Dahlan, No. 01, Kelurahan Mariat Pantai, Distrik Aimas,
Papua Barat Daya,
082199785576/unimudasorong.ac.id

²Psikologi, Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, Universitas
Pendidikan Muhammadiyah Sorong

³Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan
Olahraga, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

⁴Pendidikan Teknologi Informasi, Fakultas Pendidikan Eksakta, Universitas
Pendidikan Muhammadiyah Sorong

⁵Dinas Pendidikan, Provinsi Papua Barat Daya

e-mail: ¹adenursalim@gmail.com, ²fuadardiansyah.e4@gmail.com, ³yeniwitdianti@gmail.com,
⁴firmanjtDiduliman@gmail.com, ⁵derinahandayani090911@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan fondasi penting dalam upaya perlindungan anak dan pembangunan sumber daya manusia di masa depan. Tingginya angka gangguan mental di kalangan remaja, seperti kecemasan, depresi, hingga risiko bunuh diri, mendorong perlunya pendekatan promotif dan preventif yang sistematis. Sebagai respons, Program HOPE Papua bekerja sama dengan UNICEF dan UNIMUDA Sorong menyelenggarakan pelatihan fasilitator kesehatan mental remaja berbasis modul *Helping Adolescents to Thrive (HAT)*. Kegiatan berlangsung selama tiga hari (23–25 Juni 2025) di Hotel Horison Abepura dan diikuti oleh 24 peserta dari berbagai instansi pemerintah dan organisasi masyarakat di Provinsi Papua dan Papua Barat Daya. Pelatihan ini menggunakan pendekatan *micro teaching* yang interaktif, mendorong peserta untuk tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu menyampaikan secara empatik dan partisipatif. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan kapasitas peserta dalam menyampaikan modul secara kontekstual, penguatan keterampilan komunikasi efektif, dan munculnya jejaring kerja untuk layanan rujukan psikososial. Kegiatan ini menandai langkah awal pembentukan sistem promosi dan perlindungan kesehatan mental berbasis komunitas di Tanah Papua.

Kata kunci : Kesehatan mental remaja, fasilitator komunitas, modul HAT, Papua

Abstract

Adolescent mental health is a crucial foundation in efforts to protect children and develop future human resources. The high prevalence of mental disorders among adolescents—such as anxiety, depression, and suicide risk—demands a systematic promotive and preventive approach. In response, the HOPE Papua Program, in collaboration with UNICEF and UNIMUDA Sorong, conducted a facilitator training on adolescent mental health using the Helping Adolescents to Thrive (HAT) module. The activity took place over three days (June 23–25, 2025) at the Horison Hotel Abepura. It was attended by 24 participants from various government agencies and civil society organizations across Papua and Southwest Papua Provinces. The training used an interactive micro-teaching approach, encouraging participants not only to understand the material but also to deliver it empathetically and participatively. The results indicated improved facilitator capacity in contextual delivery of the modules, enhanced communication skills, and the formation of referral networks for psychosocial support services. This activity marked an initial step toward building a community-based system for promoting and protecting adolescent mental health in Papua.

Keywords: Adolescent mental health, community facilitators, HAT module, Papua

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh berbagai perubahan besar, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Di satu sisi, remaja memiliki potensi besar untuk berkembang dan berkontribusi secara positif terhadap masyarakat. Namun di sisi lain, mereka juga menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, seperti pencarian identitas diri, perubahan hormon, dinamika keluarga, tuntutan akademik, pengaruh lingkungan pertemanan, hingga tekanan sosial ekonomi. Hal ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai bentuk gangguan kesehatan mental.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF menekankan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental remaja yang baik memungkinkan mereka untuk mengelola emosi secara sehat, menjalin hubungan sosial yang positif, membuat keputusan yang tepat, serta berperilaku produktif dalam lingkungan sosialnya. Sebaliknya, ketidaksiapan remaja dalam menghadapi tantangan masa transisi dapat memicu kecemasan, depresi, perilaku menyimpang, bahkan risiko bunuh diri. Di Indonesia, hasil survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mencatat bahwa 34,9% atau sekitar satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Sayangnya, hanya sekitar 2,6% dari remaja tersebut yang pernah mengakses layanan dukungan psikososial atau konseling.

Kondisi ini menjadi lebih kompleks di wilayah seperti Papua dan Papua Barat Daya. Meskipun belum tersedia data yang spesifik dan terperinci mengenai angka gangguan kesehatan mental remaja di wilayah ini, berbagai indikator sosial menunjukkan tingkat kerentanan yang tinggi. Tingginya angka anak jalanan, keterlibatan remaja dalam penyalahgunaan narkoba dan alkohol, pernikahan usia dini, kekerasan seksual, dan konflik keluarga menjadi potret nyata permasalahan yang dihadapi oleh remaja di wilayah ini. Laporan dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Provinsi Papua menyebutkan bahwa jumlah penghuni Lembaga Pemasyarakatan Anak dan pusat rehabilitasi narkoba di wilayah Jayapura telah melebihi kapasitas, sebagian besar merupakan remaja. Selain itu, meningkatnya angka HIV/AIDS di kalangan perempuan dan remaja, serta tingginya kasus kekerasan berbasis gender, memperparah kondisi psikis remaja dan lingkungan sosialnya.

Masalah ini tidak dapat diatasi hanya dengan pendekatan reaktif seperti penanganan kasus atau rehabilitasi, melainkan memerlukan strategi intervensi yang promotif dan preventif berbasis masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk membangun kapasitas sumber daya manusia lokal, khususnya para fasilitator, yang mampu menjangkau dan mendampingi remaja secara langsung melalui pendekatan yang empatik dan kontekstual.

Merespon kebutuhan tersebut, Program Perlindungan Anak HOPE Papua yang dilaksanakan oleh Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dan UNICEF, menyelenggarakan Pelatihan bagi Fasilitator tentang

Kesehatan Mental Remaja berbasis modul Helping Adolescents to Thrive (HAT). Modul ini dikembangkan secara global oleh WHO dan UNICEF sebagai panduan untuk meningkatkan ketahanan mental dan sosial remaja usia 10–19 tahun. HAT dirancang untuk digunakan oleh para fasilitator, pendamping remaja, guru, konselor, dan pekerja sosial agar mampu menciptakan ruang belajar yang aman, menyenangkan, dan membangun keterampilan hidup positif bagi remaja.

Pelatihan ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga meningkatkan keterampilan fasilitasi peserta agar mampu menyampaikan materi secara interaktif, partisipatif, dan relevan dengan konteks budaya lokal Papua. Peserta berasal dari berbagai instansi seperti Dinas Sosial, DP3AKB, UPTD PPA, Forum Anak, lembaga keagamaan, dan organisasi pemuda, yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan masing-masing. Dengan strategi ini, diharapkan akan terbentuk jaringan fasilitator yang mampu menjadi ujung tombak dalam mempromosikan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan, serta memperkuat sistem perlindungan anak berbasis komunitas di Tanah Papua.

2. METODE

Metode pengabdian yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif dan kolaboratif, yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan dari sektor pemerintah, organisasi masyarakat, lembaga pendidikan, dan kelompok remaja di wilayah Papua dan Papua Barat Daya. Kegiatan ini dirancang untuk membangun kapasitas fasilitator secara menyeluruh

melalui tahapan yang sistematis dan kontekstual.

Adapun tahapan kegiatan dalam metode ini meliputi:

1) Identifikasi dan Analisis Kebutuhan

Tim pelaksana melakukan studi awal melalui koordinasi dengan Dinas terkait dan organisasi mitra untuk memahami isu prioritas kesehatan mental remaja, termasuk tantangan lapangan dan ketersediaan layanan rujukan psikososial.

2) Pengembangan Desain Pelatihan

Tim menyusun jadwal pelatihan, materi, dan pendekatan fasilitasi berbasis modul HAT (Helping Adolescents to Thrive) yang dikembangkan oleh WHO dan UNICEF. Penyesuaian dilakukan dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial lokal.

3) Pelaksanaan Pelatihan Fasilitator

Pelatihan dilaksanakan selama tiga hari dengan metode micro teaching, diskusi kelompok, dan simulasi fasilitasi. Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan langsung isi modul, mendapatkan umpan balik, dan berdiskusi tentang tantangan di lapangan.

4) Kolaborasi Lintas Sektor

Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak seperti dinas sosial, DP3A, PATBM, UPTD PPA, serta organisasi keagamaan dan pemuda untuk memperkuat pendekatan holistik dan integratif terhadap isu kesehatan mental remaja.

5) Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut (RTL)

Evaluasi dilakukan secara harian dan keseluruhan melalui diskusi reflektif, serta penyusunan RTL oleh peserta berdasarkan wilayah kerja masing-masing.

Hasilnya mencakup rencana sosialisasi ke sekolah, pendampingan anak, dan penguatan jejaring layanan psikososial.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan fasilitator kesehatan mental remaja berbasis modul Helping Adolescents to Thrive (HAT) dilaksanakan selama tiga hari, pada tanggal 23–25 Juni 2025, bertempat di Hotel Horison Abepura, Papua. Kegiatan ini diikuti oleh 24 peserta yang berasal dari berbagai institusi di Provinsi Papua dan Papua Barat Daya, seperti Dinas Sosial, DP3AKB, UPTD PPA, Forum Anak, yayasan mitra UNICEF, organisasi keagamaan, lembaga pendidikan, dan komunitas pemuda. Pelatihan ini dipandu oleh fasilitator nasional dari UNICEF dan didampingi oleh tim UNIMUDA Sorong sebagai mitra pelaksana.

Pelatihan menggunakan pendekatan partisipatif melalui kombinasi antara lecture, micro teaching, diskusi kelompok, dan praktik fasilitasi langsung. Hari pertama difokuskan pada pengenalan modul HAT, penguatan pemahaman konsep kesehatan mental remaja, serta teknik fasilitasi yang berbasis empati, komunikasi terbuka, dan pendekatan non-otoritatif. Peserta diajak memahami pentingnya regulasi emosi, mengenali stres, serta memahami bahwa fasilitator bukanlah guru, tetapi pendamping yang menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berekspresi.

Simulasi micro teaching dimulai sejak hari pertama, dimana peserta dibagi menjadi kelompok kecil untuk memfasilitasi topik-topik modul HAT, seperti mengungkapkan emosi, memahami stres dan penyebabnya, mengembangkan strategi koping, hingga self-talk positif. Masing-masing kelompok menampilkan fasilitasi mereka di depan peserta lainnya dan menerima umpan balik secara terbuka. Fasilitator dan peserta memberikan masukan terkait teknik penyampaian,

penguasaan materi, penggunaan bahasa yang ramah remaja, serta kepekaan terhadap audiens.

Hari kedua pelatihan dilanjutkan dengan praktik fasilitasi untuk modul lanjutan seperti memecahkan masalah, membuat keputusan aman terkait napza dan alkohol, menolak tekanan teman sebaya, membangun relasi yang mendukung, hingga mendengarkan dan mengkomunikasikan kebutuhan dengan efektif. Umpan balik peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam keberanian menyampaikan materi, penggunaan metode fasilitasi yang variatif seperti permainan, diskusi, dan drama singkat, serta kemampuan mengelola dinamika kelompok. Beberapa peserta juga membagikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi tekanan sosial sebagai pekerja sosial atau pemuda di komunitas, dan bagaimana pelatihan ini memperkaya cara pandang mereka dalam memahami kondisi psikososial remaja.

Hari ketiga merupakan puncak pelatihan, yang diawali dengan fasilitasi modul mengelola konflik, menetapkan batasan, memahami hak diri, dan perlindungan dari kekerasan serta perundungan. Salah satu sesi yang sangat berkesan adalah saat fasilitator peserta memerankan drama tentang bullying yang menggambarkan berbagai aktor dalam lingkaran kekerasan di sekolah maupun komunitas (korban, pelaku, penonton pasif, guru, dan teman). Sesi ini membuka wawasan peserta akan pentingnya peran fasilitator dalam membangun empati dan keberanian remaja untuk speak up dan meminta bantuan.

Dari umpan balik peserta dan observasi selama pelatihan, terlihat perubahan sikap yang signifikan. Peserta menjadi lebih percaya diri, reflektif, dan peka terhadap dinamika kelompok. Mereka mulai menggunakan istilah yang lebih inklusif seperti “teman-

teman” daripada “peserta”, menciptakan suasana yang akrab dan nyaman. Banyak peserta yang awalnya ragu, namun pada akhirnya mampu memfasilitasi dengan tenang dan menyampaikan pesan kunci dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami. Beberapa peserta bahkan mengusulkan untuk membuat sesi ice breaking yang kontekstual dan mengaitkannya dengan nilai budaya lokal agar lebih dekat dengan kehidupan remaja Papua.

Pentingnya penggunaan bahasa yang sederhana dan kontekstual menjadi salah satu temuan utama. Fasilitator dari komunitas, seperti yayasan berbasis keagamaan atau pekerja sosial, menyampaikan bahwa mereka belajar menghindari istilah yang terlalu akademik atau bernuansa menggurui, dan lebih fokus pada membangun dialog dua arah dengan remaja.

Di akhir sesi pelatihan, peserta dibagi dalam kelompok wilayah (kabupaten/kota) untuk menyusun rencana tindak lanjut (RTL). Kegiatan pemetaan ini melibatkan diskusi terkait potensi kegiatan lanjutan di wilayah masing-masing, sumber daya yang tersedia, dan bentuk intervensi yang akan dilakukan.

Hasil kegiatan ini menghasilkan tindak lanjut diantaranya, Kabupaten Sorong: pendampingan remaja korban kekerasan oleh pekerja sosial, sosialisasi pencegahan kekerasan anak di sekolah, dan penguatan SDM PATBM.

Kabupaten Jayapura dan Kota Jayapura: pelatihan kesehatan mental remaja berbasis komunitas gereja (PAM GKI), kegiatan Forum Anak *Go to School*, dan layanan konseling psikososial di UPTD PPA.

Provinsi Papua Barat Daya: pendampingan terhadap anak-anak terdampak kekerasan, kampanye Gerakan Hidup Berkualitas, serta advokasi ke Dinas Sosial dan P3A untuk menjadikan modul HAT sebagai bagian dari pelatihan resmi.

Independent Youth Forum Papua dan BGTK: pelatihan kepada guru BK dan pelibatan remaja dalam program literasi dan kampanye kesehatan mental digital.

Diskusi juga memunculkan kebutuhan untuk dukungan keberlanjutan pelatihan, mentoring dari fasilitator senior, hingga platform komunikasi antar fasilitator lintas daerah agar pertukaran praktik baik bisa dilakukan secara rutin.

4. KESIMPULAN

Pelatihan fasilitator kesehatan mental remaja berbasis modul *Helping Adolescents to Thrive (HAT)* merupakan langkah strategis dalam memperkuat sistem perlindungan dan promosi kesehatan mental remaja di Tanah Papua. Masalah kesehatan mental remaja yang semakin kompleks—seperti meningkatnya angka anak jalanan, kekerasan, penyalahgunaan zat adiktif, dan pernikahan usia dini—membutuhkan pendekatan promotif dan preventif yang holistik serta berbasis komunitas.

Metode partisipatif dan kolaboratif yang diterapkan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam membangun kapasitas peserta sebagai fasilitator yang mampu berinteraksi secara empatik, responsif, dan adaptif terhadap dinamika remaja. Melalui tahapan sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi dan rencana tindak lanjut, pelatihan ini menghasilkan fasilitator yang tidak hanya memahami materi modul HAT secara teoretis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya secara kontekstual dan relevan dengan realitas sosial-budaya Papua.

Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan fasilitasi, keterampilan komunikasi yang inklusif, serta inisiatif peserta dalam

menyusun rencana aksi di wilayah kerja masing-masing. Kegiatan ini juga berhasil memetakan potensi kolaborasi lintas sektor di tingkat lokal, memperkuat peran lembaga seperti DP3A, Dinas Sosial, UPTD PPA, dan Forum Anak sebagai bagian dari ekosistem perlindungan anak dan remaja.

5. SARAN

Untuk menjamin keberlanjutan dan perluasan dampak dari pelatihan fasilitator kesehatan mental remaja berbasis modul *Helping Adolescents to Thrive (HAT)*, terdapat beberapa langkah strategis yang perlu dipertimbangkan. Pertama, penting untuk mereplikasi pelatihan serupa di tingkat kabupaten dan kota dengan cakupan peserta yang lebih luas. Pelibatan kalangan guru, tokoh agama, serta organisasi pemuda sangat diperlukan mengingat mereka memiliki peran strategis dalam kehidupan remaja di tingkat komunitas. Semakin banyak pihak yang memahami dan mampu memfasilitasi modul HAT, maka semakin luas pula jangkauan intervensi promotif terhadap kesehatan mental remaja.

Kedua, perlu disiapkan program mentoring dan pendampingan berkelanjutan bagi para fasilitator yang telah dilatih. Hal ini penting agar mereka tetap mendapatkan dukungan teknis, psikososial, serta ruang reflektif yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama proses fasilitasi di lapangan. Pendampingan ini juga dapat memperkuat jejaring antar fasilitator lintas wilayah yang memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan pembelajaran.

Selanjutnya, pengembangan platform digital sebagai media berbagi praktik baik juga menjadi kebutuhan penting. Platform ini dapat menjadi ruang diskusi terbuka, penyebaran materi, serta dokumentasi kegiatan yang memperkuat komunitas fasilitator.

Kehadiran media digital yang ramah dan mudah diakses akan mendukung kolaborasi lintas daerah dan mempercepat penyebaran informasi mengenai isu kesehatan mental remaja.

Akhirnya, langkah advokasi kepada pemerintah daerah sangat diperlukan agar modul HAT dapat diadopsi secara formal ke dalam program kerja dinas terkait, khususnya yang menangani perlindungan anak, pendidikan karakter, dan penguatan kapasitas sumber daya manusia. Dengan masuknya modul ini dalam kebijakan dan program resmi daerah, pelatihan HAT memiliki peluang untuk dijadikan sebagai model intervensi yang berkelanjutan dan terstruktur.

Melalui komitmen lintas sektor serta dukungan sistemik dari berbagai pemangku kepentingan, pelatihan fasilitator kesehatan mental remaja ini diharapkan dapat menjadi fondasi kuat dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan remaja secara holistik di Tanah Papua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada UNICEF Indonesia atas dukungan dan kepercayaan dalam pelaksanaan program HOPE Papua, khususnya melalui fasilitasi modul *Helping Adolescents to Thrive (HAT)* yang relevan dan kontekstual untuk isu kesehatan mental remaja di Tanah Papua.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong sebagai mitra pelaksana yang telah memfasilitasi seluruh proses kegiatan dengan penuh komitmen, mulai dari perencanaan,

pelaksanaan, hingga pelaporan kegiatan.

Penghargaan yang tulus diberikan kepada Pemerintah Provinsi Papua dan Papua Barat Daya, khususnya Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Dinas Sosial, serta UPTD PPA yang telah memberikan dukungan teknis dan partisipasi aktif melalui pengiriman peserta dari berbagai kabupaten dan kota.

Terima kasih juga disampaikan kepada para narasumber dan fasilitator nasional dari UNICEF yang telah membimbing kegiatan ini dengan pendekatan yang komunikatif, empatik, dan reflektif. Kehadiran mereka sangat membantu memperkuat kapasitas fasilitator dalam menyampaikan materi kepada remaja secara efektif dan manusiawi.

Rasa hormat dan penghargaan yang tinggi juga ditujukan kepada seluruh peserta pelatihan yang berasal dari berbagai instansi pemerintah, organisasi masyarakat, forum anak, lembaga pendidikan, dan komunitas keagamaan. Partisipasi aktif, semangat kolaboratif, dan komitmen mereka menjadi harapan besar bagi keberlanjutan upaya promosi dan perlindungan kesehatan mental remaja di wilayah masing-masing.

Akhir kata, terima kasih disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan pendukung pengabdian ini, baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung. Semoga pengabdian ini menjadi awal dari kolaborasi berkelanjutan dalam membangun lingkungan sosial yang ramah, aman, dan mendukung remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal di Tanah Papua.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aminah, S., & Wulandari, F. (2022). Strategi Promosi Kesehatan Mental di Kalangan Remaja: Kajian Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 23–32. <https://doi.org/10.20473/jkm.v18i1.2022>
2. Badan Pusat Statistik Papua Barat Daya. (2023). Statistik Kesejahteraan Anak dan Remaja Provinsi Papua Barat Daya Tahun 2022. Sorong: BPS Papua Barat Daya.
3. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI. (2021). Panduan PATBM (Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat). Jakarta: KPPPA.
4. UNICEF & WHO. (2021). Helping Adolescents Thrive Toolkit: Strategies to Promote Mental Health and Prevent Mental Health Conditions. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>
5. Yusuf, A. M. (2020). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.