

PELATIHAN *PEER COUNSELOR* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM MEMBERIKAN KONSELING

PEER COUNSELOR TRAINING TO IMPROVE SELF EFFICIENCY IN PROVIDING
COUNSELING

Shanti Wardaningsih*¹, Muhammad Arif Rizqi¹, Annisa Warastri², Deasti Nurmaguphita²

¹ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY 55183

² Universitas Aisyiah Yogyakarta

Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292

e-mail: *(shanti.wardaningsih@umy.ac.id/ 081393068151)

ABSTRAK

Abstrak: Mahasiswa sebagai generasi muda berpotensi yang kelak akan menggantikan generasi lama, mempunyai hendaknya disiapkan dengan sebaik-baiknya, tidak hanya secara intelektual tetapi juga dalam Kesehatan jiwa. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) dengan jumlah mahasiswa kurang lebih dari dua puluh ribu lebih, telah banyak mengakses layanan konseling yang disediakan oleh universitas rata-rata orang perbulannya. Angka ini cukup fantastis dan diperkirakan yang belum tercakup dengan maksimal. Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) UMY merupakan organisasi otonom yang paling dekat dengan mahasiswa diharapkan dapat menjangkau mahasiswa yang belum dapat terbantu dalam konseling ini. Namun demikian, BEM UMY belum memiliki wadah yang dapat melayani ini, sehingga perlu dibentuk tim *Peer Counsellor*. Oleh karena itu tim *Peer counsellor* yang telah terbentuk kemudian diberikan pelatihan selama dua hari secara intensif. Pelatihan dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara melaksanakan konseling dan melakukan *psychological first aid (PFA)*. Pelatihan ini melibatkan 17 orang. Hasil dari pelatihan ini adalah adanya peningkatan efikasi diri dalam memberikan konseling.

Kata kunci: efikasi diri, kesehatan jiwa, mahasiswa, *peer counsellor*

Abstract: Students, as the prospective successors of the older generation, should be adequately equipped, both intellectually and in terms of mental well-being. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), with a student population of over twenty thousand, avails the university's counselling services for an average monthly rate. This amount is remarkable and is believed to be incompletely accounted for. The UMY Student Executive Board (BEM), as the primary autonomous organization representing students, is anticipated to effectively engage with students who have not yet received assistance from this counselling service. Nevertheless, BEM UMY now lacks a platform capable of offering this service, thus necessitating the establishment of a *Peer Counsellor Team*. Consequently, the *Peer Counsellor Team* underwent a rigorous two-day training program. The training includes instruction on conducting counselling sessions and administering *psychological first aid (PFA)*. There were 17 participants in this training. The outcome of this training is a boost in self-efficacy when it comes to delivering counselling.

Keywords: college students, mental health, peer counselor, self-efficacy

PENDAHULUAN

Mayoritas mahasiswa dewasa ini dihadapkan pada lingkungan yang sangat berubah, dinamis dan penuh tuntutan dan tantangan. Mahasiswa yang masih merupakan dikategorikan pada usia dewasa akhir sering terjadi konflik pada diri sendiri (Anggrainy & Maddusa, 2021). Perilaku – perilaku berisiko tinggi pada mahasiswa seringkali juga terkait dengan penyalahgunaan zat, masalah akademik serta hubungan dengan teman dan pasangan (Santrock, 2012). Berdasarkan data kementerian Kesehatan RI, secara nyata bahwa remaja Indonesia saat ini dihadapkan berbagai tantangan, yang salah satu penyebabnya adalah pengetahuan dan akses terhadap informasi massive dan tidak terkendali (Kementerian Kesehatan, 2013). Hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah psikososial. Mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan – tuntutan hidup, akan tetapi hal itu melebihi kapasitas yang dimiliki. Berdasarkan hasil survey masalah Kesehatan Kesehatan jiwa dengan menggunakan *Self Report Questionnaire* (SRQ) yang dilakukan pada bulan September 2022, kepada 754 mahasiswa UMY didapatkan bahwa rata-rata 20-30%

mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengalami masalah-masalah terkait dengan masalah psikososial seperti kecemasan, gejala depresi, gangguan fisik yang terkait psikologis dan lain-lain. Masalah ini jika tidak tertangani dengan baik dan tepat maka akan dapat mengganggu peran mereka sebagai mahasiswa yang dipersiapkan dalam pembangunan di masa yang akan datang.

Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan dan Alumni (LPKA), mempunyai Divisi Konseling yang selama ini telah aktif memberikan pendampingan pada mahasiswa-mahasiswa yang memiliki masalah psikososial. Kunjungan konseling setiap bulannya mencapai kurang lebih 25 - 30 orang, hal ini menunjukkan mahasiswa telah mempunyai kesadaran yang baik dalam menyelesaikan permasalahannya. Namun demikian, tidak semua mahasiswa berani dan datang ke LPKA karena tidak tahu adanya layanan ini, merasa malu, sungkan dan lain-lain.

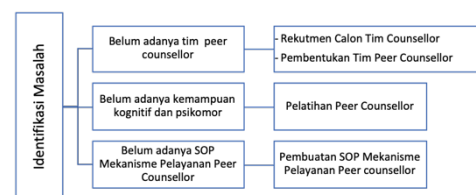
Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) UMY merupakan organisasi resmi dan otonom di UMY yang memiliki akses dan kedekatan dengan mahasiswa serta mampu menjangkau mahasiswa. Pada tahun

kepengurusan tahun 2022/2023 ini, BEM UMY menunjukkan kepedulian dalam masalah ini, sehingga membentuk kementerian baru yaitu Kementerian Kesejahteraan Mahasiswa, yang bertugas membantu menangani masalah mahasiswa. Kementerian ini belum mengetahui bagaimana memulai tugas mereka dan bagaimana membantu mahasiswa yang mempunyai permasalahan psikososial ini.

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui kebutuhan peserta pelatihan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada para mahasiswa, beberapa mahasiswa lebih nyaman jika menyampaikan masalah kepada teman seusia. Selain itu ketersediaan konselor yang melayani konseling mahasiswa di UMY hanya sebanyak 15 orang. Disatu sisi belum ada Tim yang khusus yang menyampaikan bahwa konselor sebaya merasa belum memiliki pengalaman dan keterampilan untuk melakukan peran dan tugasnya sehingga merasa belum mampu atau belum yakin bisa melaksanakan tugas sebagai konselor sebaya dengan baik. Selain itu konselor sebaya merasa perlu untuk dibekali bagaimana cara-cara melakukan konseling yang baik. Rizqi et.al (2017) menjelaskan bahwa pelatihan peer

counselor dapat meningkatkan self efikasi pada siswa SMA. Hal ini sangat dimungkinkan untuk direplikasi pada Tingkat mahasiswa, sehingga pada peer counselor ini mempunyai efikasi diri untuk menolong orang lain.

Setelah melakukan analisis kebutuhan, maka solusi dalam masalah ini adalah dengan:



Gambar 1. Alur Identifikasi Masalah Beserta Solusi

Ada 3 permasalahan yang diidentifikasi pada mitra pengabdian ini dan direncanakan akan lakukan kegiatan-kegiatan untuk menyelesaikan. Belum adanya tim peer counsellor diberikan solusi dengan kegiatan rekrutmen calon tim counsellor. Belum adanya kemampuan kognitif diberikan solusi pelatihan *peer counsellor*. Belum adanya SOP Mekanisme pelayanan *peer counsellor* diselesaikan dengan pembuatan SOP Mekanisme Pelayanan *Peer Counsellor*.

METODE



Gambar 2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dari pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagaimana tertera dalam Gambar 2.

1. Analisis masalah dan diskusi dengan BEM UMY

Proses analisis masalah dilakukan bersama dengan BEM UMY untuk mengetahui kebutuhan mahasiswa dalam pelayanan *peer counsellor*. Hasil diskusi antara pengabdian, Lembaga Pengembangan Mahasiswa dan Alumni (LPKA) beserta pengurus BEM ini akan dijadikan pedoman dalam langkah-langkah berikutnya. Peserta diskusi yang Misalnya tentang apa masalah yang sering dihadapi mahasiswa, mekanisme pendaftaran konseling dan lain-lain.

2. Rekrutmen dan seleksi Calon *Peer Counsellor*

Rekrutmen dilakukan dengan cara menyebarkan pengumuman lewat

media sosial, dengan ketentuan-ketentuan tertentu setelah itu dilakukan seleksi melalui wawancara oleh tim yang terdiri dari pembina dan dari unsur BEM.

3. Pelatihan *Peer Counsellor*

Pelatihan *peer counsellor* dilakukan selama dua hari dengan pemberian materi dan role play sebagai konselor. Pelatihan diberikan oleh Narasumber dari dua kampus yang berkolaborasi

4. Pembentukan Tim *Peer Counsellor* dan Penyusunan SOP Mekanisme Layanan

Setelah tim telah terbentuk maka dilaksanakan launching Time Peer Counsellor yang diresmikan oleh WR Kemahasiswaan dan Alumni

Pengabdian kepada masyarakat dalam rangka upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada calon kelompok sebaya berupa pemberian materi problematika mahasiswa. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2022. Sedangkan tahapan – tahapan / prosedur yang dilakukan kegiatan tersebut meliputi:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan modul/ materi pelatihan, mengadakan pertemuan analisis kebutuhan melalui *focus group discussion* (FGD) dengan pengurus BEM, terutama Kementrian Kesejahteraan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, setelah sepakat dengan BEM tentang kebutuhan yang dibutuhkan akan kelompok sebaya bagi mahasiswa maka dilakukan proses rekrutmen, kemudian seleksi dan pembekalan bagi mahasiswa yang telah terseleksi menjadi kelompok sebaya. Materi yang disampaikan berupa: Bagaimana sikap konselor sebaya, teknik ketrampilan konseling, *psychological first aid* (PFA), sekaligus praktik teknik konseling. Setelah tim kelompok sebaya dilatih, selanjutnya ditetapkan dan dilantik.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini, melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan melalui post test dan pemantauan terhadap pelaksanaan tugas

4. Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah membuat laporan akhir pengabdian kepada masyarakat tentang pembentukan tim counselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti pelatihan pembekalan tim sebaya sejumlah 17 peserta. Pelatihan dilakukan pada bulan 18 – 19 Maret 2023, dan dilaksanakan selama 2 hari.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	29.4%
Perempuan	12	70.6%
Angkatan		
2019	1	5.9%
2020	5	29.4%
2021	2	11.8%
2022	9	52.9%
Program Studi		
Eksakta	2	1.17%
Non Eksakta	15	88.83%
Total	17	100%

Untuk mengetahui tingkat efikasi dan kesadaran diri responden sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan pre test dan pot test. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Efikasi Diri	Pre Test	Post Test	Selisih rata-rata
Rata-rata	52	56	4
Kesadaran diri			
Rata-rata	8,76	9,06	0,4

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data bahwa responden mengalami peningkatan efikasi diri dengan selisih rata-rata skor meningkat 4, sedangkan skor kesadaran diri meningkat 0,4 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan konselor memberikan manfaat untuk para konselor dalam menjalankan tugasnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 2 metode yaitu penyampaian materi teori dan penyampaian praktik ketrampilan tentang konselor dan *psychological first aid* (PFA). Dalam rangka memperkuat materi yang disampaikan, peserta mendapatkan modul tentang teman sebaya dan konseling. Modul disusun oleh pelaksana pengabmas menggunakan referensi yang terbaru. Diharapkan dengan adanya modul ini dapat membantu peserta dalam mengingat kembali materi yang disampaikan. Praktik ketrampilan dilakukan dengan berlatih melakukan konseling.



Gambar 3. Proses Pembekalan Konselor

Peserta pelatihan *peer counsellor* yang mengikuti pelatihan ini belum mewakili semua fakultas. UMY terdiri dari 11 fakultas, belum semua mempunyai konselor sebaya. Menurut Gibbons, et al. (2019), mahasiswa mempunyai stress yang tinggi sehingga memerlukan informasi tentang tanda dan gejala, bagaimana tanda dan gejala serta cara mengatasinya. Hal ini juga tampak dari mahasiswa yang menjadi *peer counsellor* mengikuti kegiatan pelatihan dengan penuh antusias dan aktif mengikuti kegiatan tersebut. Selaras dengan itu, dengan

jumlah kunjungan di LPKA UMY yang cukup tinggi hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum help seeking behavior (perilaku mencari bantuan) meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini sejalan dengan fenomena yang ada dikalangan mahasiswa di negara lain, dengan adanya peer support, maka mahasiswa akan merasa lebih nyaman sehingga meningkat dalam mencari bantuan (Moir, Henning, Haseed, Moyes, & Elley, 2016)

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan pelatihan *peer counsellor* dengan kehadiran 100% dari kegiatan awal sampai akhir. Efikasi diri adalah penilaian diri akan keyakinan mampu untuk mengarahkan diri sendiri untuk menjalankan tugas (Alwisol, 2018). Alwisol juga mengemukakan bahwa efikasi diri ini sangat tergantung pada kondisi kognisi yang meyakini apakah dirinya mampu memunculkan perilaku yang sesuai. Pada dasarnya para mahasiswa yang mendapatkan pelatihan ini adalah para mahasiswa yang dengan sukarela dan sadar mendaftarkan diri sebagai kelompok sebaya. Sehingga modal awal dari efikasi diri dan kesadaran diri tentang Kesehatan

jiwa baik, dan bertambah baik lagi setelah dilakukan pelatihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kelompok sebaya penting keberadaannya di kalangan mahasiswa karena mahasiswa mempunyai kecenderungan menyampaikan dan berbagi perasaannya dengan teman sebayanya, karena lebih sejalan dalam faktor bahasa, kondisi dan empati. Akan tetapi kelompok sebaya ini tetap perlu diberikan pembekalan agar mereka lebih siap dan meningkat efikasi diri mereka ketika menjalankan perannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kami sampaikan kepada:

1. Kementrian Kesejahteraan Badan Eksekutif Mahasiswa UMY
2. Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan dan Alumni UMY
3. Lembaga Pengabdian Masyarakat UMY
4. Universitas Aisyiah Yogyakarta
5. Tim Konselor Sebaya, Sebaya Sejahtera UMY

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anggrainy, N. E., & Maddusa, S. S. (2021). Tekanan Teman Sebaya terhadap Perilaku Berisiko Mahasiswa. *Journal of Behavior and Mental Health* 2(1), 91-98.
- Gibbons, S., Trette-McLean, T., Crandall, A., Bingham, J. L., Garn, C. L., & Cox, J. C. (2019). Undergraduate students survey their peers on Mental Health: Perspective and Strategies for improving College Counseling Center Outreach. *Journal of American College Health*, 67:6, 580-591.
- Kesehatan, K. (2013). *Buku Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Moir, F., Henning, M., Haseed, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2016). A Peer-Support and Mindfulness Program to Improve Mental Health of Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 28:3, 293-302.
- Rizqi, M. A. (2017). Pelatihan Konseling Kesehatan Remaja untuk Meningkatkan Efikasi Diri Konselor Sebaya pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9:1.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup : Edisi 13* . Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.