

IMPLEMENTASI PELATIHAN KONSELOR SEBAYA

Masturoh¹, Qurotun Nabila², Meli Amalia³

Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

Program Studi D III Kebidanan, Universitas Bhamada Slawi

Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Bhamada Slawi

masturoh87@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a time filled with conflict and erratic mood swings. Teenagers who are unable to cope with changes in behavior and mood will affect their mental health. Efforts that can be implemented to avoid and minimize unexpected events occurring in adolescents are peer counseling. The aim of this community service is to form peer counselor facilitators, so that they can accompany teenagers in facing and dealing with the problems they are experiencing. The method for implementing this activity is carried out using three methods, namely lecture, discussion and practice which begins with a pre-test and ends with a post-test. The result of this activity is an increase in knowledge and skills to become a counselor for teenagers. This is shown by the increase in participants' knowledge from an average score of 72.5 to 88.3 and also the public speaking skills that have been practiced in this activity.

Keywords: *Teenagers, peer counselors*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa-masa yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Remaja yang tidak mampu mengatasi perubahan perilaku dan suasana hati akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Upaya yang dapat dilaksanakan guna menghindari dan meminimalisir kejadian yang tidak diharapkan terjadi pada remaja adalah konseling sebaya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah membentuk fasilitator konselor sebaya, sehingga dapat mendampingi remaja dalam menghadapi dan menangani masalah yang sedang dialami. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga metode yaitu ceramah, diskusi dan praktik yang diawali dengan pre test dan diakhiri dengan post test. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan skill untuk menjadi seorang konselor bagi remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 72,5 menjadi 88,3 dan juga kemampuan *public speaking* yang telah dipraktikkan dalam kegiatan ini.

Kata Kunci : *Remaja, Konselor sebaya*

I. PENDAHULUAN

Remaja sering dinilai sebagai masa perkembangan yang menantang dalam perjalanan hidup seseorang. Masa dimana seseorang bergerak meninggalkan dunia anak-anak menuju kehidupan mandiri, yang menempatkan individu di posisi peralihan dan menghendaki begitu banyak penyesuaian (Nur Haerani, 2020). Perubahan fisik, kognitif dan sosial mengarah pada perilaku-perilaku yang muncul pada remaja yang akan terkait dengan fase kehidupan yang dijalaninya. Adanya perubahan-perubahan fisik, kognitif dan sosial tidak jarang akan menimbulkan permasalahan tersendiri pada remaja. Menurut

Santrock (2002) dalam Yuliasari (2020) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa-masa yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Remaja yang tidak mampu mengatasi perubahan perilaku dan suasana hati akan mempengaruhi kesehatan mentalnya (Yuliasari, 2020).

Pada masa remaja memiliki ketertarikan, komitmen dan ikatan teman sebaya menjadi sangat kuat. Hal ini antara lain karena remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka. Keadaan ini sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif karena hanya sesamalah yang dapat saling memahami. Sebagian (besar) siswa lebih sering membicarakan masalah serius mereka dengan teman sebaya, dibandingkan dengan orang tua dan guru pembimbing. Masalah yang sangat seriuspun (misalnya, hubungan seksual, kehamilan di luar nikah, dan keinginan melakukan aborsi) mereka bicarakan dengan teman sebaya, bukan dengan orang tua atau guru mereka. Kalaupun terdapat beberapa siswa yang akhirnya menceritakan kehamilan, atau hubungan seksual kepada orang tua atau guru pembimbing, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan dalam upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu). Dengan demikian konseling sebaya (peer counseling) dipandang penting karena berdasarkan pengamatan penulis sebagian besar remaja sering membicarakan permasalahan yang dialami dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah (Astuti, 2019).

Mencermati fakta di atas, maka perlu dikembangkan layanan konseling yang dilakukan oleh tenaga non-profesional (siswa) di bawah pengawasan konselor profesional. Dalam terminology konseling, kegiatan saling bantu dan saling mendukung di antara sesama teman sebaya dalam menghadapi berbagai persoalan hidup dan atau dalam mengembangkan potensi diri disebut dengan konseling sebaya (peer counseling) (Astuti, 2019).

Upaya yang dapat dilaksanakan guna menghindari dan meminimalisir kejadian yang tidak diharapkan terjadi pada remaja adalah konseling sebaya (Kusumawaty et al., 2020). Konselor sebaya merupakan tenaga profesional yang direkrut dan diberi latihan khusus untuk menjalankan fungsi dan tugas pelayanan konseling sebaya. Konselor sebaya dapat bekerja dalasn berbagai bidang layanan bimbingan, tergantung penugasan dan bekal

pelatihan yang diberikan kepada mereka. Secara umum, mereka dapat difungsikan dalam bidang-bidang pelayanan bimbingan, baik bimbingan belajar, sosial, pribadi maupun bimbingan karier. Secara umum, tujuan konseling sebaya adalah membantu menyukseskan penyelenggaraan program bimbingan konseling siswa di sekolah dalam rangka mengoptimalkan perkembangan siswa baik dalam bidang pribadi, sosial, akademik, maupun karir (Pandang, 2019). Pelaksanaan kegiatan konselor sebaya di Universitas Bhamada adalah kegiatan rutin tahunan yang diselenggarakan oleh PIK Remaja SMART Bhamada. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta mampu meningkatkan kemampuan konselor untuk membantu menyelesaikan permasalahan teman sebayanya sehingga dapat terhindar dari perilaku berisiko.

II. TARGET LUARAN

Konseling sebaya merupakan upaya bersama yang mendorong pemanfaatan kapasitas anggota kelompok untuk saling berbagi kepentingan bersama agar dapat menghibur, menenangkan, menjadi teman, menengahi dan mendamaikan mereka yang teralienasi satu sama lain secara informal dengan tidak melibatkan profesional tertentu atau pihak yang berwenang dalam sebuah organisasi atau institusi (Kusumawaty et al., 2020).

Target luaran yang diharapkan adalah meningkatnya kemampuan peserta dalam penampungan konselor sebaya pada siswa SMA di kabupaten tegal. Adapun target luaran tambahan yaitu meningkatnya pengetahuan peserta mengenai konselor sebaya sehingga dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam mengatasi masalah pada remaja di lingkungan kampus Universitas Bhamada Slawi. Secara rinci berikut target luaran kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan :

1. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai Pendewasaan Usia Pernikahan (PUP) dan pernikahan dini
2. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai remaja dan stunting
3. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai *Self Care* bagi remaja

4. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai kesehatan reproduksi dan permasalahan remaja
5. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai HIV/AIDS dan Napza
6. Peserta dapat mengaplikasikan bimbingan konselor sebaya mengenai *joy of Happinnes*
7. Peserta dapat mengaplikasikan *public speaking*

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan 2 hari, dari tanggal 14 sampai 15 April 2023 di Aula Widodo dengan jumlah 30 peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari berbagai program studi, yaitu kebidanan, keperawatan, farmasi, dan K3. Secara teknis pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga metode yaitu ceramah, diskusi dan praktik yang diawali dengan pre test dan diakhiri dengan post test. Berikut materi yang didapatkan oleh peserta :

1. Pendewasaan Usia Pernikahan (PUP) dan pernikahan dini
2. Remaja dan stunting
3. *Self Care* bagi remaja
4. Kesehatan reproduksi dan permasalahan remaja
5. HIV/AIDS dan Napza
6. *Joy of Happinnes*
7. *Public speaking*

Selain mendapatkan materi, peserta juga melaksanakan praktik mengenai public speaking terkait dengan materi yang didapatkan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja mempunyai peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadiannya. Permasalahan teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Pernyataan tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Rafiola Ryan Hidayat et al., 2022).

Menurut Ismiyati et al (2019) dalam Fitriana (2021) dalam melakukan konseling, konselor sebaya seringkali tidak percaya diri karena keterbatasan pengetahuan (Fitriana & Rosyidi Hamim, 2021). Menurut Sari et al (2020) tantangan lain yang dihadapi oleh konselor sebaya ialah sikap konseli yang kurang terbuka, konselor kurang mampu mengenali dan menetapkan jenis masalah yang dihadapi konseli, dan lupa menanyakan perasaan konseli setelah melakukan konseling sebaya. Konselor sebaya seharusnya memiliki keahlian yang cukup memadai dalam melakukan proses konseling sebaya (Fitriana & Rosyidi Hamim, 2021).

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan pada kebutuhan konselor sebaya yang akan ditindaklanjuti pada kegiatan selanjutnya sebagai aplikasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada saat kegiatan berlangsung, peserta mengikuti dengan antusias. Hal tersebut terbukti dengan adanya keaktifan dan semangat pada saat sesi diskusi dan praktik.

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang materi dan praktik konselor sebaya. Hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan nilai pada pre test dan post test, yaitu dari nilai rata-rata 72,5 menjadi 88,3. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan.





Gb. 4.1 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Konselor Sebaya

V. SIMPULAN

Berkembangnya permasalahan pada remaja yang sangat pesat, merupakan masalah yang serius yang harus segera ditangani. Salah satu metode untuk menangani permasalahan remaja yaitu dengan adanya konselor sebaya, dimana konselor sebaya merupakan suatu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik yang dimiliki oleh remaja. Kegiatan ini merupakan upaya untuk membentuk fasilitator konselor sebaya, sehingga dapat mendampingi remaja dalam menghadapi dan menangani masalah yang sedang dialami.

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan skill untuk menjadi seorang konselor bagi remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 72,5 menjadi 88,3 dan juga kemampuan *public speaking* yang telah dipraktikkan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>

- Fitriana, Q. A., & Rosyidi Hamim. (2021). Self-efficacy dan Kemampuan Mendengar Aktif Konselor Sebaya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 74–80. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.631>
- Nur Haerani, N. D. (2020). Dinamika Perkembangan Remaja. In Buku Sikologi Remaja (Vol. 346, Issue ISBN 978-623-218-764-1, pp. 1–337).
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Strengthening the Capacity of Peer Counselors in Schools. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140–146.
- Pandang, A. (2019). *Program Konseling Sebaya di Sekolah*. Bogor: Graha Cipta media. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/22417>
- Rafiola Ryan Hidayat, Permata Sari, Mardia Bin Smith, Ilham Khairi Siregar, & Jumadi Mori Salam Tuasikal. (2022). Pemberdayaan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Penanganan Masalah Remaja. *ABDIKA: Jurnal Pengabdian Pedagogika*, 1(1), 7–14.