

Pelatihan dan Pendampingan *Peer-Counseling* bagi Remaja SMA Bhakti Tunas Harapan

Rini Setiawati*, Ferisa Prasetyaning Utami, Ipung Hananto

Universitas Tidar
rinisetiawati41@untidar.ac.id

Riwayat Artikel:

Dikirim: 10-03-2023

Direvisi: 23-04-2023

Diterima: 25-05-2023

Abstrak: *Peer-counseling* dapat membantu meminimalisir permasalahan remaja dengan menyediakan tempat untuk curhat sehingga meringankan bahkan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi temannya. Tujuan pengabdian ini adalah menumbuhkan dan meningkatkan skill serta keterampilan tentang konseling. Metode yang digunakan dalam pendampingan ini adalah penyampaian materi dan pelatihan. Hasil dari pendampingan ini adalah siswa memiliki keterampilan konseling untuk menunjang kegiatan *peer-counseling*. Berdasarkan pelaksanaan pendampingan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan *peer counseling* pada remaja di SMA SBTH Kota Magelang dapat memberikan wawasan dan keterampilan minimal dalam memberikan bantuan kepada teman atau orang lain yang memerlukan tempat untuk bercerita dan menjadi kepanjangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling.

Kata Kunci:

Konselor Sebaya; *Peer-Counseling*; Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa badai dan stres (*period of storm and stress*), dimana pada masa tersebut remaja sedang mencari jati dirinya (Hall dalam Papalia, 1998). Dalam proses pencarian jati diri, remaja terkadang dihadapkan pada berbagai macam permasalahan yang beragam seperti masalah penampilan, narkoba, *free-sex*, pertemanan, kesulitan belajar, kecanduan gawai, *cyber bullying*, dan masih banyak lagi. Akan tetapi, sebagian besar remaja ketika memiliki masalah cenderung enggan bercerita dengan guru bahkan orang tua (F. R. Makarim, 2021). Mereka lebih senang menceritakan masalah dengan teman sebayanya. Permasalahan yang timbul selanjutnya adalah teman sebaya tidak memiliki skill atau kemampuan dasar untuk melakukan konseling seperti *empathy skill* (kemampuan berempati), tindakan *psychological first aid* (pertolongan pertama psikologis), dan *problem solving* (pemecahan masalah) sehingga dibutuhkan beberapa keterampilan tertentu bagi siswa tersebut. Menurut Romlah (2001), teknik *problem solving* merupakan suatu proses kreatif individu untuk menilai perubahan pada diri dan lingkungan, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Erozkhan dan Kocman (2013)

menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi dan interpersonal dalam keterampilan pemecahan masalah ditemukan secara signifikan berkorelasi terhadap efikasi diri sosial dan keterampilan komunikasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterampilan pemecahan masalah dalam hubungan interpersonal menjadi faktor yang penting.

Keterampilan tidak akan dapat dimiliki dengan hanya satu kali pelatihan, tetapi membutuhkan pengkondisian dan pembimbingan sebagai wadah para remaja mengembangkan *skill* dan kemampuan terutama dalam hal konseling. Sayangnya, banyak sekolah yang belum memiliki wadah bagi siswa-siswi yang berpotensi menjadi konselor sebaya. Dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tertuang rasio Guru BK dan siswa yakni 1:160. Hal ini menjadikan salah satu penyebab tidak terlayannya siswa secara maksimal. Stigma negative bahwa guru BK hanya menangani siswa bermasalah masih menjadi pembicaraan hangat di kalangan siswa.

Salmiati, S., dkk (2018) mengemukakan bahwa adanya konselor sebaya di sekolah, dapat membantu meminimalisir permasalahan remaja dan menyediakan tempat untuk curhat sehingga dapat meringankan bahkan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi temannya. Konselor sebaya juga dapat membantu mendeteksi permasalahan yang dialami siswa sehingga sekolah memiliki jaringan pengaman yang dapat menjadi alarm dini mengenai hal-hal yang dapat terjadi pada siswa dan memiliki andil dalam penurunan angka kenakalan remaja.

Program pelatihan dan pendampingan *peer-counseling* bagi remaja SMA ini tentunya akan berdampak positif untuk menumbuhkan dan meningkatkan skill serta keterampilan tentang konseling. Siswa juga akan memiliki kepekaan dan empati sosial terhadap masalah di sekitarnya. Sehingga diharapkan tercipta sekolah yang aman, ramah dan damai bagi siswa.

Permasalahan yang ditemui di lapangan, ketika ada teman yang curhat mengenai permasalahan yang dihadapi, siswa merasa belum siap dan mengalami kesulitan saat diminta pendapatnya. Tidak sedikit siswa mengalami kebingungan dalam memberikan respon yang tepat kepada temannya saat sesi curhat. Bahkan, di usianya yang masih labil ini, jika siswa salah memilih teman bercerita terkadang solusi yang ditawarkanpun jauh dari kata "tepat". Tidak jarang sesi curhat dengan teman terkadang memperbesar masalah mereka karena bukan alternatif solusi yang mereka dapatkan tetapi justru kebocoran rahasia.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa siswa merasa belum siap menjadi konselor sebaya karena tidak memiliki kemampuan dasar dalam melakukan konseling. Agar siswa memiliki keterampilan dan skill dalam konseling dibutuhkan suatu wadah untuk melatih, menumbuhkan dan mengembangkan skill konseling di sekolah. Hal ini dijadikan dasar dalam kegiatan pendampingan yang dilakukan. Pendampingan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan skill konseling bagi konselor sebaya yang dapat membantu terciptanya lingkungan sekolah yang aman, ramah dan damai.

Metode

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah para siswa di SMA Bhakti Tunas Harapan, Kota Magelang. Keterlibatan siswa tersebut adalah sebagai konselor teman sebaya. Metode kegiatan yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah penyampaian materi dan pelatihan terkait kegiatan pendampingan *peer counseling* yang meliputi *Empathy Skill Training* bagi Konselor Sebaya, Strategi Pemberian Bantuan *Problem Solving*, dan Tindakan *Psychological First Aid* (Pertolongan Pertama Psikologis). Secara rinci, metode yang digunakan dapat dipaparkan sebagai berikut: 1) Ceramah dan tanya jawab; 2) Pengenalan pengertian *peer counseling*; 3) Pelatihan yang meliputi *Empathy Skill Training* bagi Konselor Sebaya, Strategi Pemberian Bantuan *Problem Solving*, dan Tindakan *Psychological First Aid*; 4) Saling berbagi atau *sharing* diantara peserta, dan pelaksanaan diskusi; 5) Penyampaian motivasi kepada konselor sebaya; 6) Pelatihan berupa praktik konseling; dan 7) Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dibagi menjadi dua yaitu evaluasi awal berupa *pre test* (tanya jawab singkat) dan evaluasi akhir berupa *post test*.

Hasil

Kegiatan pelaksanaan pelatihan dan pendampingan *peer-counseling* ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada hari Kamis dan Jumat, 3 dan 4 November 2022. Pada hari pertama terdiri dari dua sesi dan hari kedua satu sesi dilanjutkan refleksi dan penutupan. Terdapat tiga pokok keterampilan yang diberikan pada kegiatan ini yaitu *empathy skill*, *problem-solving skill*, dan *psychological first aid (PFA)*.

Pada sesi pertama calon tutor sebaya diberikan pemahaman dan mensimulasikan tentang ketrampilan berempati (*empathy skill*). Pelatihan berempati ini bertujuan untuk mengenalkan tentang respon yang adaptif ketika menghadapi individu yang membutuhkan pertolongan psikologis. Peserta juga diminta mensimulasikan respon empati pada sebuah situasi kasus tertentu yang ditampilkan oleh fasilitator.

Pada sesi kedua, peserta diberikan ketrampilan tentang *problem-solving skill* (keterampilan pemecahan masalah). Hal ini bertujuan untuk memberikan wawasan

pengetahuan dan memberikan pengalaman pada peserta tentang tahapan-tahapan untuk melakukan pemecahan masalah, minimal dapat diterapkan pada diri sendiri terlebih dahulu yang selanjutnya dapat ditularkan kepada individu lain yang memerlukan bantuan. Sesi kedua, peserta juga diberikan contoh *case study* yang harus didiskusikan bersama untuk menerapkan keterampilan pemecahan masalah.

Pada sesi ketiga, peserta dikenalkan tentang, tindakan pertolongan pertama psikologis atau *Psychological First Aid*. Tujuan dari PFA ini adalah bahwa setiap individu perlu memiliki kesadaran pada lingkungan sekitar jika ada orang lain yang memerlukan bantuan psikologis. Meskipun, para calon tutor sebaya bukan sebagai professional, namun wajib bagi mereka tahu bagaimana langkah pertama jika menemukan individu yang memerlukan bantuan psikologis serta dapat mengarahkan penyintas pada professional untuk pertolongan lebih lanjut. Peserta juga diminta mensimulasikan tindakan pertama yang perlu dilakukan ketika menghadapi kasus jika ada orang yang memerlukan bantuan psikologis.

Diskusi

Kegiatan pelatihan dan pendampingan *peer-counseling* ini memberikan ketrampilan untuk memiliki kesadaran dan kemampuan remaja untuk menjadi tutor sebaya bagi teman-temannya yang memerlukan bantuan untuk menjadi teman curhat atau teman bercerita sehingga dapat meringankan bahkan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi temannya. Kemampuan awal yang perlu dimiliki oleh para remaja tutor sebaya adalah membangun keterampilan empati, kemahiran dalam melakukan pemecahan permasalahan dan dapat terampil melakukan pertolongan pertama psikologis.

Pemberian keterampilan berempati/ *empathy skill* memiliki kebermanfaatan yang positif untuk mengasah kepedulian peserta ketika bersosial dengan teman dan membantu teman yang ingin menceritakan permasalahan. Agar dapat memahami keluhan konseli dari sudut pandang konseli, sangat diperlukan keterampilan empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan menghayati permasalahan konseli dari sudut pandang konseli (Risnawati et al., 2019). Bentuk simulasi yang dilakukan agar remaja memahami tentang keterampilan berempati misalnya pemberian sebuah kasus / situasi yang akan direspon oleh peserta pelatihan.

Keterampilan pemecahan masalah yang perlu dikuasai oleh calon tutor sebaya adalah mampu menerapkan setiap tahapan *Problem-Solving Skill*. Minimal mereka mampu menerapkannya untuk mengidentifikasi dan menemukan solusi dari persoalannya. Konseling sebaya memerlukan keterampilan pemecahan masalah (*problem-solving skill*) dan keterampilan mendengar secara aktif dalam kedudukan setara (*equal*) di antara teman sebaya tersebut (Zamroni & Masturi, 2017). Kelebihan teknik *problem solving* menurut Sanjaya (2010), terdapat beberapa kelebihan dalam menggunakan teknik *problem solving*, diantaranya: 1) Merupakan teknik yang tepat untuk memahami masalah yang dihadapi oleh konseli; 2) Menantang kemampuan konseli serta memberikan pengetahuan baru bagi konseli; 3) Meningkatkan aktivitas pembelajaran konseli; 4) Membantu konseli untuk mentransfer pengetahuan dalam memahami masalah pada kehidupan nyata; 5) Membantu konseli dalam mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang dilakukan, serta mendorong dalam melakukan evaluasi terhadap proses belajar; 6) Memperlihatkan kepada konseli, tentang cara berpikir atau cara pandang dalam penyelesaian suatu masalah; 7) Kegiatan *problem solving* lebih menyenangkan untuk dilakukan dan cenderung disukai oleh konseli; 8) Mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan mengembangkannya terhadap pengetahuan yang baru; 9) Memberikan kesempatan kepada konseli untuk menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam dunia nyata; dan 10) Mengembangkan minat konseli untuk belajar dalam proses kehidupan yang dijalani. Zain & Djamarah (2006) mengungkapkan bahwa strategi *problem solving* bukan hanya sekedar metode mengajar, tetapi juga merupakan suatu metode berfikir, sebab dalam metode tersebut dapat dikombinasikan dengan metode-metode lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai pada menarik kesimpulan. Selain itu keterbukaan menjadi unsur penting, karena dalam penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih (2014) menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Selanjutnya, pemberian materi tentang *Psychological First Aid* dapat memberikan wawasan awal bagi peserta untuk mampu merespon isu-isu kesehatan mental. Prtolongan pertama psikologis/*psychological first aid* (PFA) sebagai cara yang berguna untuk membantu banyak orang selama masa krisis (Hakim & Aozai, 2022). Misalnya ketika mereka bertemu

penyintas ataupun teman yang memerlukan tempat bercerita atau pertolongan psikologis. Melalui PFA, mereka dapat menghubungkan penyintas dengan pertolongan profesional. Selain itu adanya PFA juga menjadi perpanjangan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang menjangkau setiap lapisan masyarakat (Edmawati et al., 2022). PFA dinilai efektif karena terdiri dari beberapa komponen seperti *Safety, Calm, Connectedness, Self-Efficacy, Group Efficacy, and hope* (Damayanti & Avelina, 2018).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan refleksi kepada para peserta dengan membagikan pertanyaan evaluasi secara langsung. Rata-rata semua peserta telah memiliki pengetahuan dan ketrampilan baru untuk melakukan konseling sebaya. Hal ini ditunjukkan dengan partisipasi aktif sebagian besar peserta dalam mengikuti kegiatan ini. Meskipun terdapat beberapa peserta yang pasif, akan tetapi fasilitator memberikan kesempatan pada peserta tersebut untuk mengutarakan pendapatnya.

Kesimpulan

Pelatihan dan pendampingan peer counseling pada remaja di SMA SBTH Kota Magelang dapat memberikan wawasan dan keterampilan minimal dalam memberikan bantuan kepada teman atau orang lain yang memerlukan tempat untuk bercerita. Sebagai teman curhat yang profesional maka perlu memiliki bekal yang cukup untuk dapat membantu orang lain menguraikan permasalahan dan memiliki kesadaran tentang kesehatan mental kepada lingkungan sekitar Tutor sebaya dapat menjadi kepanjangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih kepada keluarga besar SMA Bhakti Tunas Harapan Kota Magelang atas kerjasamanya untuk penyelenggaraan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat.

Daftar Referensi

- Damayanti, F. E., & Avelina, Y. (2019, January). Keefektifan Psychological First Aid (PFA) sebagai Pertolongan Pertama pada Korban Bencana & Trauma. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2018 "PERAN DAN TANGGUNG JAWAB TENAGA KESEHATAN DALAM MENDUKUNG PROGRAM KESEHATAN NASIONAL"* (pp. 117-124).
- Djamarah & Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). PSYCHOLOGICAL FIRST AID TRAINING UNTUK MENINGKATKAN MENTAL HEALTH AWARENESS PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1-11.
- Erozkan, Atilgan & Sitki Kocman, Mugla. *The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy*. Educational Sciences: Theory & Practice, Spring, 2013. Vol.13, No.2, p739-745. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1017303>
- F. R. Makarim. (2021). *Inilah Alasan Anak Remaja Tidak Mau Menceritakan Masalahnya*. <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-alasan-anak-remaja-tidak-mau-menceritakan-masalahnya>. 25 September 2022
- Hakim, S. N., & Aozai, M. M. (2022). Introduction of Psychological First Aid to Teachers. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*, 68-75.
- Kemendikbud. (2014). *Permendikbud No.111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Papalia, Diane E. & Olds, Sally Wendkos. (1998). *Human Development*. USA: Mc-Graw Hill.
- Risnawaty, W., Kartasasmita, S., & Suryadi, D. (2019). Peer Counselor Training for High School Students in West Jakarta. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 108-119.
- Romlah. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor sebaya sebagai strategi pemecahan masalah siswa. *Matappa*, 1(1), 36-41
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Kencana.
- Setianingsih, E.S., Sutoyo, A. & Purwanto, E. 2014. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling* 3 (2): 76-82. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/4610>
- Zamroni, E., & Masturi, M. (2017). Pelatihan peer counseling pada remaja di panti sosial asuhan anak (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *Jurnal Bagimu Negeri*, 1(1).

