

PELATIHAN PEER COUNSELOR DAN PENGENALAN MEDIA PROMOTIF UNTUK PEER COUNSELOR

Resti Rahmadika Akbar¹⁾, Rahma Triyana²⁾, Prima Adelin³⁾

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

email: restirahmadikaakbar@gmail.com

Submit : 20/07/2021 | Accept : 25/08/2021 | Publish: 30/09/2021 |

Abstract

Medical students as early adults have different challenges from high school, especially medical students. Based on the results of the previous study, it was found that medical students experienced anxiety, stress, and even depression with various levels. Ranging from mild to moderate-severe. Various efforts have been made, starting with increasing early detection of students from the first year, to the training stage to increase the role of academic advisory lecturers, to solving student problems that are sent to the counseling guidance section. The purpose of this training is that peer guidance services can be used as a form of guidance and counseling services provided to adolescents or early adults who have low social interaction. Before the training, it was started with the selection stage for peer counselors using an empathy questionnaire, based on the results of the questionnaire 28 students were found to be candidates for peer counselors. The training begins with a pretest then presentation material and case discussions then end with a post-test. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase in knowledge about peer counselors, their roles, the benefits of counseling, and media that can be used as promotions as part of the peer counselor's duties. It is hoped that from this training, students can increase the role of assistance to students from the early stages so that severe cases experienced by students both in terms of academic and non-academic can be resolved.

Keywords: *Conselling, Peer Counselor, Media*

Abstrak

Mahasiswa sebagai dewasa awal memiliki tantangan yang berbeda dari sekolah menengah, terutama mahasiswa kedokteran. Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan mahasiswa kedokteran mengalami cemas, stress bahkan depresi dengan berbagai tingkatan. Mulai dari ringan sampai ke tingkat sedang-berat. Berbagai upaya telah dilakukan, mulai dengan meningkatkan deteksi dini pada mahasiswa dari tahun pertama, sampai ke tahap pelatihan peningkatan peran dosen penasehat akademik, sampai penyelesaian masalah mahasiswa yang dikirimkan ke bagian bimbingan konseling. Upaya ini dilakukan agar tidak terjadi permasalahan yang menumpuk sehingga mahasiswa tidak dapat mengatasinya. dan berdampak pada kehidupan personal bahkan akademiknya. Tujuan pelatihan ini agar layanan bimbingan teman sebaya dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada remaja atau dewasa awal yang memiliki interaksi sosial rendah. Sebelum pelatihan, diawali dengan tahap seleksi konselor sebaya menggunakan kuesioner empati, berdasarkan hasil kuesioner didapatkan 28 mahasiswa yang dapat menjadi kandidat peer counselor. Pelatihan diawali dengan pretest kemudian penyampaian materi dan diskusi kasus kemudian diakhiri dengan post test. Dari pelatihan pengenalan mengenai peer counselor dan media promotif, berdasarkan hasil pretest dan posttest didapatkan peningkatan pengetahuan mengenai peer counselor, perannya, manfaat konseling dan media yang dapat digunakan sebagai promotif sebagai bagian dari tugas peer counselor. Diharapkan dari pelatihan ini, mahasiswa dapat meningkatkan peran bantuan kepada mahasiswa dari tahap awal, sehingga kasus berat yang dialami mahasiswa baik dari segi akademik maupun non akademik dapat teratasi.

Kata Kunci: *Konseling, Peer Counselor, Media*

PENDAHULUAN

Stres muncul akibat tidak sesuainya harapan dengan kenyataan, kemampuan diri dengan tuntutan yang ada. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Stres dapat terjadi pada siapa saja, tergantung pada situasi dan pengalaman seorang individu dalam menghadapi tekanan. Stres bisa dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Banyak penyebab munculnya stres selama pendidikan kedokteran, baik dalam tahap akademik maupun dalam tahap klinik. Stres yang dialami merupakan respon adaptasi dari suatu permasalahan atau tantangan. (Akbar, Wahid, & Werdhani, 2019).

Mahasiswa mengalami stres akibat tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas di luar akademik di antaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa yang memiliki karakteristik dan latar belakang yang berbeda, dan kegiatan non-akademis yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat.

Kondisi – kondisi tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa. Perubahan pola hidup yang kompleks seringkali menjadi beban tambahan, selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan di luar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. (Akbar et al., 2019; Anissa & Akbar, 2020; Anissa, Akbar, Darmayanti, & Oktora, 2021).

Kecemasan adalah respon yang mengancam terhadap keadaan tertentu, dan adalah hal yang dapat terjadi dalam menemukan identitas diri dan arti kehidupan dengan seiringnya perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah terjadi. Kecemasan adalah situasi yang dapat dialami seseorang. Tetapi cemas yang

berlebihan, jika telah menjadi gangguan akan menyebabkan terhambatnya seseorang dalam menjalani fungsi kehidupannya. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV- TR) mendefinisikan gangguan cemas menyeluruh merupakan kegiatan yang berlangsung selama 6 bulan terhadap suatu kecemasan yang berlebihan. (Anissa & Akbar, 2020) Peer counselor atau konseling teman sebaya merupakan layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya, yang memiliki tingkatan pendidikan yang sama, seusia. Peer counselor merupakan suatu cara agar mahasiswa dapat meningkatkan rasa empati, kemampuan mendengarkan aktif, dan kemampuan berkomunikasi. Konseling ini bisa dilakukan secara individual maupun kelompok. Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. (McKinney, McGann, Hunt, & Edwards, 1995; Moir, Henning, Hased, Moyes, & Elley, 2016; Ridha, 2019; Salmiati, Rosmawati, & Lestari, 2018)

Karakteristik calon peer counselor yaitu memiliki kehangatan, memiliki minat untuk membantu, dapat menerima dan diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan, secara sukarela membantu teman, memiliki emosi yang stabil, bersedia menjaga rahasia. Tugas seorang peer counselor adalah: membantu teman sebaya untuk mendapatkan solusi berdasarkan hasil konseling baik masalah yang berhubungan dengan akademik maupun non akademik. (Carey-sargeant, Carey, & Carey-, 2014; McKinney et al., 1995; Moir et al., 2016).

Keterampilan-keterampilan dalam peer counseling:

- 1) Mendengar aktif (active listening) memperhatikan perkataan dan sensitif

- terhadap bahasa, intonasi dan bahasa tubuh anggota kelompok;
- 2) Mengulang kembali (restating/paraphrasing), mengulang perkataan seseorang dengan kalimat yang berbeda;
 - 3) Memperjelas (clarifying), merespon pernyataan atau pesan yang disampaikan oleh klien yang membingungkan dan tidak jelas dengan memfokuskan pada isu- isu utama dan membantu individu tersebut untuk menemukan dan memperjelas perasaan yang muncul dan perasaan yang bertolak belakang;
 - 4) Menyimpulkan (summarizing), merupakan suatu keterampilan untuk menganalisis elemen- elemen penting yang muncul dalam interaksi secara keseluruhan atau sebagian. Kemampuan ini dibutuhkan terutama pada saat proses transisi dari satu topik ke topik lainnya. (Carey-sargeant et al., 2014; Moir et al., 2016; Ridha, 2019; Salmiati et al., 2018)

METODE KEGIATAN

Pembentukan peer counselor sebagai aktivasi dari peran mahasiswa dari mereka untuk mereka, yang lebih sering menjalin interaksi sosial sesama mahasiswa menjadi solusi untuk masalah yang disebabkan oleh beban akademik, personal ataupun dari faktor lain.

Mekanisme pengabdian masyarakat ini melewati proses sebagai berikut:

- a. Proses Rekrutmen
Proses ini telah dilakukan dengan mengirimkan link survei ke grup mahasiswa, siapa yang memiliki minat sebagai peer counselor.
- b. Proses Seleksi
Mahasiswa yang berminat dilakukan tahap seleksi dengan menilai empati calon peer counselor menggunakan kuesioner empati.
- c. Proses Penilaian

Kuesioner yang telah diisi kemudian dilakukan penilaian. Penilaian mengenai tingkat empati mahasiswa merupakan salah satu syarat sebagai peer counselor.

d. Pelatihan peer counselor

Sebelum pelaksanaan pelatihan, tim pengabdian menyiapkan undangan ke peserta dan menyiapkan media yaitu zoom. Pelatihan dilaksanakan secara daring. Acara pelatihan dimulai dengan pre-test terlebih dahulu untuk menilai kemampuan kognitif peserta pelatihan mengenai konseling dan peer counselor. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, untuk tahapan ini menjelaskan mengenai:

- Karakteristik peer counselor
- Media yang digunakan untuk melakukan konseling Materi dapat diakses di youtube di alamat, <https://www.youtube.com/watch?v=Ae-Su-B5Gr8> Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi kasus dan pertanyaan dari peserta

e. Evaluasi

Untuk menilai pemahaman mengenai materi, dilakukan post-test. Kegiatan ini masih baru dilakukan, diharapkan mahasiswa yang mendapatkan pelatihan sebagai peer counselor memiliki peran aktif, sehingga kemampuan komunikasi interpersonal, kemampuan empati, mendengarkan aktif dapat tercapai dengan kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dimulai materi, diberikan pretest dengan link: <https://forms.gle/2nW2wH7pVjoQFXY88> . Peserta yang mengisi pre-test sebanyak 28 orang. Setelah sesi materi dilanjutkan diskusi dari para peserta pelatihan dan ditutup dengan post-test dengan link <https://forms.gle/m3d3iQfhry4hefhP7>. Ada

pun contoh penulisan Tabel 1. adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil dari pretest dan post test

No Pertanyaan	Pre-test	Post test
1. Perspektif counselor	18/28	21/28
2. Keterampilan counselor	28/28	28/28
3. Perspektif dari konseling	3/28	13/28
4. Keunggulan dari peer counselor	12/28	16/28
5. Media yang digunakan untuk menjalankan fungsi sebagai peer counselor	26/28	28/28
6. Tujuan Counseling	10/28	14/28
7. Manfaat counseling	27/28	26/28
8. Komponen model konseling	3/28	8/28
9. Pengetahuan mengenai Konseling	8/28	16/28

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test peserta pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai konseling, peran peer counselor dan media yang digunakan untuk tindakan preventif sebagai salah satu tugas dari peer counselor.

Dengan peningkatan kognitif peserta pelatihan diharapkan peran bimbingan dan konseling lebih merata dan dapat dimanfaatkan untuk mendeteksi masalah lebih dini. Sebagian besar mahasiswa lebih sering membicarakan masalah-masalah mereka dengan temannya dibandingkan orang tua atau dosen penasehat akademik. (Ridha, 2019) Dengan pelatihan diharapkan kecenderungan penyampaian masalah ke teman sebagai ventilasi atau upaya untuk mendapatkan masukan dari sudut pandang orang lain dapat dimanfaatkan bukan hanya dengan mendengarkan masalah teman, tetapi ada proses konseling yang diterapkan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Media promotif dapat dimanfaatkan oleh peer counselor untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa lain, misalnya dengan media sosial seperti facebook, Instagram atau youtube digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai mekanisme koping, manajemen waktu, dan cara belajar.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai konseling, peran peer counselor dan media yang dapat digunakan sebagai pelaksanaan fungsinya sebagai peer counselor. Berdasarkan pelaksanaan pelatihan, dengan melihat hasil dari post-test, terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa peserta peer counselor. Perlu dilakukan pelatihan mengenai teknik konseling dan praktiknya dengan teknik role play, sehingga mahasiswa mendapat gambaran bagaimana pelaksanaan konseling tersebut. Saran selanjutnya dengan adanya program peer counselor diharapkan ada penilaian apakah terdapat penurunan kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Wahid, M., & Werdhani, R. A. (2019). Correlation Between Medical Students' Perception on Learning Environment and Stress Level. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpki.44857>
- Anissa, M., & Akbar, R. R. (2020). *Kesehatan Jiwa Selama Pendidikan Kedokteran* (1st ed.; R. R. Akbar, ed.). Padang: Elmarkazi.
- Anissa, M., Akbar, R. R., Darmayanti, A., & Oktora, M. (2021). Scientia Psychiatrica The Mental Health of First-Year Medical Students in Universitas Baiturrahmah. *Scientia7 Psychiatrica*, 66–70.

- Carey-sargeant, C., Carey, L., & Carey, C. (2014). Peer-group consultation. (January 2012).
Medicine, 28(3),293– 302.
<https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1153475>
- McKinney, M., McGann, K. P., Hunt, J. C., & Edwards, K. S. (1995). Peer counselor training: One component of a medical student health and effectiveness program. Substance Abuse, 16(2), 125–128.
<https://doi.org/10.1080/08897079509444713>
- Moir, F., Henning, M., Hased, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2016). A Peer-Support and Mindfulness Program to Improve the Mental Health of Medical Students. Teaching and Learning in
Ridha, A. A. (2019). Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. Jurnal Psikologi, 15(1),25.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549>
- Salmiati, S., Rosmawati, R., & Lestari, M. (2018). Peer Counselor Training Untuk Mencengah Perilaku Bullying. Indonesian Journal of Learning Education and Counseling, 1(1), 62–69.
<https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.3>