

PELATIHAN KONSELING SEBAYA UNTUK SISWA PIK-R SMA PRADITA DIRGANTARA

Dita Juwita Zuraida¹, Misbah Fikrianto², Yusuf Maulana Prawata³

^{1,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam As-Syafi'iyah

² Program Studi Teknologi Pendidikan, FKIP, Universitas Islam As-Syafi'iyah

e-mail: dita.bk@uia.ac.id

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental semakin meningkat terutama pada individu berusia remaja. Sementara itu, remaja merasa lebih nyaman untuk menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya dibanding dengan orang dewasa, termasuk remaja yang saat ini bersekolah di SMA Pradita Dirgantara. Hal ini membuat konseling sebaya menjadi penting untuk menyelesaikan permasalahan siswa SMA Pradita Dirgantara. Program konseling sebaya merupakan program yang rasional dan terstruktur untuk menemukan solusi dan berbagai permasalahan, serta memberikan motivasi kepada teman sebayanya. Pelaksanaan konseling sebaya membutuhkan program pelatihan untuk remaja yang bertugas menjadi konselor agar remaja yang menjadi konselor sebaya dapat melakukan konseling dengan baik. Pelatihan konselor sebaya di SMA Pradipta Dirgantara dilaksanakan dengan empat tahap, yakni penjelasan materi, tanya jawab, role play, dan evaluasi. Pada pelaksanaan pelatihan konselor sebaya di SMA Pradita Dirgantara, didapatkan hasil seluruh siswa mampu mempraktekkan teknik-teknik dasar konseling.

Kata kunci: Pelatihan, Konseling Sebaya, Siswa

Abstract

Mental health problems are increasing, especially among adolescents. Meanwhile, adolescents feel more comfortable sharing their problems with their peers than with adults, including adolescents currently attending Pradita Dirgantara High School. This makes peer counseling important to solve the problems of students at Pradita Dirgantara High School. The peer counseling program is a rational and structured program to find solutions and various problems, and provide motivation to their peers. The implementation of peer counseling requires a training program for adolescents in charge of becoming counselors so that adolescents who become peer counselors can carry out counseling properly. The peer counselor training at Pradipta Dirgantara High School was conducted in four stages, namely material explanation, question and answer, role play, and evaluation. During the peer counselor training at Pradita Dirgantara High School, all students were able to practice basic counseling techniques.

Keywords: Training, Peer Counseling, Students

PENDAHULUAN

Saat ini, masalah kesehatan mental semakin beragam dan meningkat terutama pada remaja. Masa remaja merupakan masa kritis karena pada masa ini individu mengalami transisi dari usia kanak-kanak menuju masa yang dituntut kedewasaan (Maarif, dkk., 2014). Menurut survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari 20 remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam satu tahun terakhir (Barus, 2022).

Pada masa remaja, individu cenderung lebih dekat dengan teman sebayanya dibanding dengan orang tua (Erhamwilda, 2015). Hal ini menjadikan remaja merasa lebih nyaman untuk menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya dibanding dengan orang dewasa. Maliki (2016) menuturkan bahwa remaja merasa bahwa orang dewasa tidak mampu memahami permasalahan mereka, dan remaja meyakini bahwa hanya orang seusianya saja yang mampu memahami. Hal ini membuat konseling sebaya menjadi penting untuk menyelesaikan permasalahan remaja.

Konseling sebaya merupakan program bantuan dari remaja untuk teman sebayanya dengan cara diskusi, memberikan pertimbangan, dan aktivitas interpersonal lainnya sebagai upaya pertolongan (Tindall dan Gray dalam Maliki, 2016). Program konseling sebaya merupakan program yang rasional dan terstruktur untuk menemukan solusi dan berbagai permasalahan, serta memberikan motivasi kepada teman sebayanya.

Pelaksanaan konseling sebaya membutuhkan program pelatihan untuk remaja yang bertugas menjadi konselor agar remaja yang menjadi konselor sebaya dapat melakukan konseling dengan baik. Risnawati, dkk (2019) menjelaskan bahwa tujuan pelatihan konseling sebaya adalah untuk memberdayakan dan melatih siswa terpilih agar dapat menjadi perpanjangan tangan konselor dan diharapkan menjadi sarana pertolongan pertama bagi siswa yang memiliki masalah.

Remaja merupakan masa kritis pada individu. Hal ini disebabkan karena masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan (Maarif, dkk., 2014). Pada masa remaja, banyak remaja yang mengalami masalah dan kebingungan dengan cara mengatasinya. Remaja bisa mengalami masalah mengenai akademik, pertemanan, keluarga, ataupun masalah pribadinya. Sementara mereka juga tidak terlalu nyaman jika bercerita dengan orang tua. Banyak remaja yang pada akhirnya memendam masalah mereka pribadi. Remaja yang memendam masalahnya bisa mengalami stress, rasa frustrasi, maupun perilaku salah suai. Remaja yang mengatasi permasalahannya tanpa bimbingan bisa terjerumus ke dalam perilaku menyimpang. Hal ini merupakan fenomena yang kerap terjadi di seluruh remaja di sekolah, termasuk SMA Pradita Dirgantara.

SMA Pradita Dirgantara merupakan salah satu sekolah favorit di Boyolali. Siswa-siswi di SMA Pradita Dirgantara memiliki nilai akademik yang cukup tinggi. Namun hal tersebut membuat persaingan antar siswa menjadi tinggi. Hal tersebut dijelaskan oleh guru BK SMA Pradita Dirgantara bahwa persaingan dan tuntutan nilai akademik yang tinggi bisa membuat siswa-siswi SMA Pradita Dirgantara mengalami stress atau frustrasi.

Menurut guru BK-nya, SMA Pradita Dirgantara juga menerapkan sistem asrama yang memiliki peraturan yang cukup ketat sehingga jika siswa-siswinya tidak mampu beradaptasi dengan baik, siswa-siswi SMA Pradita Dirgantara bisa mengalami rasa jenuh. Menurut guru BK SMA Pradita Dirgantara, siswa-siswi mengalami masalah mereka kerap kebingungan harus bercerita kepada siapa, terlebih lagi remaja lebih menyukai untuk bercerita kepada sesama remaja. Hal ini melatarbelakangi pembuatan program pelatihan konselor sebaya untuk mengatasi permasalahan tersebut agar siswa-siswi SMA Pradita Dirgantara mampu menceritakan permasalahannya kepada konselor sebaya.

METODE

Kegiatan pelatihan konselor sebaya dilaksanakan di SMA Pradita Dirgantara Boyolali, Jawa Tengah. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Aula SMA Pradita Dirgantara pada tanggal 22 Oktober 2022. Kelompok sasaran dalam kegiatan pelatihan konselor sebaya adalah siswa anggota PIK-R SMA Pradita Dirgantara sebanyak 42 siswa. Hal ini dikarenakan konselor menilai bahwa siswa anggota PIK-R memiliki kemampuan yang memadai sebagai konselor sebaya. Selain itu konseling sebaya merupakan salah satu program dari PIK-R. Pelatihan konselor sebaya ini dipimpin oleh dosen Bimbingan dan Konseling yakni Dita Juwita, M.Pd.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pelatihan konselor sebaya melalui beberapa tahapan yakni: (a) Persiapan; Tim pengabdian memberikan penjelasan kepada pihak sekolah mengenai rencana program yang akan dilaksanakan. Tim pengabdian juga menyiapkan materi pelatihan yang akan diberikan kepada siswa. (b) Sosialisasi; Tim pengabdian masyarakat menjelaskan mekanisme pelaksanaan kegiatan kepada sekolah. Tim pengabdian dan sekolah juga berkoordinasi mengenai materi pelatihan dan penentuan peserta yang akan dilibatkan, yakni siswa anggota PIK-R. Sekolah mensosialisasikan kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan kepada siswa anggota PIK-R. (c) Pelaksanaan pelatihan konselor sebaya; Siswa yang tergabung pada organisasi PIK-R menghadiri pelatihan konselor sebaya. Pemateri menjelaskan isi materi mengenai teknik-teknik dasar konseling yang harus dikuasai siswa. Setelah itu, siswa mempraktikkan konseling dengan cara role play secara bergantian dan berpasangan. Kegiatan pelatihan konselor sebaya diakhiri dengan refleksi praktik konseling sebaya yang sudah dilakukan. (d) Evaluasi; Tim pengabdian masyarakat mengadakan evaluasi bersama dengan pihak sekolah mengenai kegiatan pelatihan konselor sebaya yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan konselor sebaya memerlukan beberapa tahap agar pelatihan bisa berjalan dengan optimal. Menurut Edmawati, dkk (2021), pelatihan konselor sebaya membutuhkan empat tahap, yakni sharing dan tanya jawab, pemberian materi, praktik konseling sebaya, dan diakhiri dengan

evaluasi. Tim pengabdian mengadaptasi tahap ini namun tahap pertama dan kedua dilaksanakan secara terbalik menjadi pemberian materi terlebih dahulu kemudian sharing dan tanya jawab.

Pelatihan konselor sebaya di SMA Pradipta Dirgantara dilaksanakan dengan empat tahap, yakni (a) Penjelasan materi; Kegiatan ini diawali dengan pemberian informasi kepada siswa mengenai materi teknik konseling yang perlu dikuasai oleh konselor sebaya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan agar siswa mampu memahami teknik-teknik dasar konseling yang perlu dikuasai dalam melakukan konseling. Kegiatan ini berlangsung selama dua jam. (b) Tanya jawab; Setelah materi dijelaskan, siswa diperkenankan untuk bertanya seputar materi. Ada beberapa siswa yang bertanya bagaimana teknik konseling dipraktikkan, dan ada juga yang bertanya mengenai contoh kasus yang mungkin akan ditemui. (c) Role Play; Role Play yang dilakukan adalah permainan peran yang diperankan oleh masing-masing kelompok berisi 2 orang, di mana salah satu siswa bertindak menjadi konselor dan salah satu siswa bertindak menjadi konseli secara bergantian.

Pada pelaksanaan role play, siswa diberikan checklist berisi teknik-teknik konseling yang perlu ia lakukan untuk simulasi konseling. Siswa yang berperan menjadi konseli akan menceritakan permasalahannya dan siswa yang berperan menjadi konselor akan berusaha merespon dan membantu konseli memecahkan masalahnya. Tahap ini berlangsung selama dua sesi agar siswa bisa berganti peran. Pelaksanaan role play berlangsung selama 30 menit per sesi sehingga total tahap ini adalah satu jam untuk dua sesi. (d) Evaluasi; Pada tahap ini siswa saling menilai dan mengevaluasi rekan sekelompoknya. Siswa juga merefleksikan kelebihan serta kekurangan dan memberikan masukan kepada rekannya. Pada tahap ini, siswa juga menilai rekannya apakah memenuhi seluruh kriteria dan melaksanakan seluruh teknik konseling yang sudah diajarkan.



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Praktik Konseling Sebaya

Pelatihan konselor sebaya dinilai efektif sebagai solusi untuk berbagai macam permasalahan remaja. Yuliasari (2020) menyatakan bahwa pelatihan konselor sebaya efektif dalam meningkatkan self awareness terhadap perilaku berisiko remaja. Selain itu, Akmal dan Arlinkasari (2015)

menyatakan bahwa pelatihan konselor sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai HIV/AIDS dan dampak seks pranikah. Pelatihan konselor sebaya juga dinilai efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa di salah satu SMA Islam Semarang (Syafitri dan Rahmah, 2021). Dengan demikian diharapkan pelatihan konselor sebaya di SMA Pradita Dirgantara mampu membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan di kalangan teman sebayanya. Hal ini dapat terlihat dari hasil checklist yang diisi siswa yang menunjukkan bahwa 89% siswa mampu mempraktikkan seluruh teknik konseling yang tertera pada checklist.

Pada pelaksanaan pelatihan konselor sebaya di SMA Pradita Dirgantara, didapatkan hasil seluruh siswa mampu mempraktekkan teknik-teknik dasar konseling. Siswa menyampaikan bahwa setelah mendengarkan materi pelatihan mereka menjadi lebih sadar bahwa ada banyak remaja seusianya yang memiliki masalah dan membutuhkan bantuan berupa konseling sebaya. Siswa juga menyatakan bahwa awalnya mereka tidak tahu jika konseling memerlukan banyak teknik yang harus dikuasai, namun siswa juga menyampaikan bahwa setelah mereka mengikuti pelatihan konselor sebaya, mereka menjadi lebih paham tentang teknik-teknik dasar konseling.

SIMPULAN

Pelatihan konselor sebaya pada siswa anggota PIK-R SMA Pradita Dirgantara bertujuan memberikan wawasan mengenai pentingnya konseling sebaya serta memberikan keterampilan teknik-teknik dasar konseling kepada siswa anggota PIK-R SMA Pradita Dirgantara. Pelatihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa menjadi konselor sebaya bagi teman-temannya yang berusia remaja, dan menjadikan konselor sebaya sebagai perpanjangan tangan layanan BK di SMA Pradita Dirgantara untuk membantu memecahkan permasalahan teman-teman sebayanya. Pelatihan konselor sebaya pada siswa anggota PIK-R SMA Pradita Dirgantara dilaksanakan selama satu hari yakni 22 Oktober 2022. Pada pelaksanaan pelatihan konselor sebaya di SMA Pradita Dirgantara, didapatkan hasil seluruh siswa mampu mempraktekkan teknik-teknik dasar konseling. Meski demikian, praktik konseling sebaya tetap memerlukan pendampingan atau supervisi dari guru BK SMA Pradita Dirgantara.

SARAN

Diharapkan adanya pendampingan atau supervisi berkelanjutan dari guru BK SMA Pradita Dirgantara untuk siswa yang menjadi konselor sebaya..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini seperti SMA Pradita Dirgantara yang telah memberi izin kepada tim pengabdian untuk melakukan kegiatan pelatihan konselor sebaya. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam As-Syafiiyah atas dukungannya sehingga pelatihan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S.Z., dan Arlinkasari, F. 2015. Efektivitas Pelatihan Konselor Teman Sebaya dalam Meningkatkan Pengetahuan mengenai HIV/AIDS, Sikap terhadap ODHA, dan Sikap terhadap Seks Pranikah. *Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, dan Psikologi)*. 1(1), hlm 109-121
- Barus, G. 2022. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Diakses pada halaman <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Edmawati, M., dkk. 2021. Pelatihan Konselor Sebaya pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Wonogiri menggunakan Zoom Meeting di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Terapan Abdimas*. 6 (2), hlm 197-203
- Erhamwilda. 2015. *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi
- Maarif, N., dkk. 2014. *Renungan Santri Esai-Esai Seputar Problematika Remaja*. Lebak: Pustaka Qi Falah

- Risnawati, dkk. 2019. Pelatihan Konselor Sebaya pada Siswa SMA di Jakarta Barat. *Jurnal Mitra*. 3(2), hlm 108-119
- Syafitri, D., dan Rahmah, L. 2021. Pelatihan Konselor Sebaya Daring untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 7(1), hlm 39-54.
- Yuliasari, H. 2020. Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self Awareness terhadap Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*. 4(1), hlm 63-72