



PKM Pelatihan Konseling Sebaya untuk Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika dan Komputer

¹Sanatang, ²Dwi Rezky Anandari Sulaiman, ³M. Miftach Fakhri, ⁴Shabrina Syntha Dewi, ⁵Della Fadhilatunisa

^{1,2,3,4}Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Universitas Negeri Makassar

⁵Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Email: sanatang@unm.ac.id¹, dwirezky@unm.ac.id², fakhri@unm.ac.id³, shabrinasd@unm.ac.id⁴, della.fadhilatunisa@uin-alauddin.ac.id⁵

*Corresponding author: sanatang@unm.ac.id¹

Received : 30 Aug 2023

Accepted: 30 Sept 2023

Published: 30 Okt 2023

ABSTRAK

Tujuan pelaksanaan Pelatihan Konseling Sebaya untuk Mahasiswa, yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang cara melaksanaan konseling sebaya dan memberikan pemahaman bahwa konseling sebaya merupakan bentuk dukungan sosial kepada sesama mahasiswa. Metode pelaksanaan pelatihan menggunakan pembelajaran terstruktur dengan tahapan persiapan, pengkajian, penerapan dan evaluasi (3PE). Kegiatan pelatihan diikuti oleh 26 orang perwakilan mahasiswa yang akan melakukan pendampingan kepada mahasiswa baru. Hasil dari pelatihan, yaitu mahasiswa mampu memahami manfaat dan tahapan pelaksanaan konseling sebaya melalui simulasi yang dilakukan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memahami pelaksanaan konseling sebaya merupakan bentuk dukungan sosial kepada sesama mahasiswa.

Kata Kunci: konseling sebaya, mahasiswa, pendampingan

ABSTRACT

The purpose of implementing Peer Counseling Training for students is to provide knowledge and skills on how to conduct peer counseling and to instill an understanding that peer counseling is a form of social support for fellow students. The training method employs structured learning with the stages of preparation, assessment, implementation, and evaluation (3PE). The training activities were attended by 26 student representatives who would subsequently provide support to new students. The outcomes of the training indicate that students are capable of understanding the benefits and stages of implementing peer counseling through the conducted simulations. Evaluation results demonstrate that students comprehend that the execution of peer counseling serves as a form of social support for their fellow students.

Keywords: peer counseling, student, mentoring

This is an open access article under the CC BY-SA license





1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental merupakan isu serius yang terjadi pada masyarakat termasuk di lingkungan Perguruan Tinggi. Selama proses kehidupan mahasiswa di Perguruan Tinggi dapat dibagi menjadi dua tahap penting dalam kehidupannya, yaitu tahap menjadi mahasiswa baru dan tahap penyelesaian studi. Saat menjadi mahasiswa baru, individu rentan mengalami stres karena hambatan penyesuaian diri yang berdampak secara sosial maupun personal (Fauziah & Safira, 2023). Ketika mahasiswa sedang berada pada tahap penyelesaian studi, yaitu menyusun skripsi mahasiswa rentan mengalami *burnout* karena dukungan sosial yang rendah (Trimulatsih & Appulembang, 2022). Selain itu, mahasiswa semester akhir yang belum menyelesaikan studi S1 hingga memasuki usia 25 tahun rentan mengalami *quarter-life crisis*, yaitu perasaan emosional yang negatif dan keraguan diri tentang tujuan hidup (Potsibidang, Zubair & Hayati, 2023). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa selama tahap penting kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi rentan mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus dan rendahnya dukungan sosial.

Wawancara dilakukan terhadap N mahasiswa Jurusan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar. N merasa khawatir dengan perubahan yang signifikan dari siswa SMA menjadi mahasiswa, yaitu perubahan teknis pelaksanaan pembelajaran dan lingkungan pertemuan yang baru. N mengungkapkan bahwa, dukungan dari teman-teman dikampus dan lingkungan kampus yang kondusif dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan baik. Selain itu, komunikasi yang positif antara mahasiswa senior dan junior juga dirasa penting.

Sebagai upaya membantu mahasiswa beradaptasi dan memberikan dukungan sosial, Unit Layanan Konseling Jurusan Teknik Informatika dan Komputer UNM pada Tahun 2021 mulai membuat program mentoring atau pendampingan untuk mahasiswa semester satu. Program Mentoring atau pendampingan dilaksanakan oleh mahasiswa senior yang ditunjuk sebagai mentor. Penunjukan mentor diawasi dan didampingi oleh dosen dan pimpinan Jurusan Teknik Informatika dan Komputer.

Mahasiswa yang ditunjuk sebagai mentor selama ini hanya diberikan pengarahan dan pembekalan materi-materi yang akan disampaikan selama mentoring. Materi yang diberikan berupa peraturan akademik dan etika dalam berkomunikasi. Selain itu, mentor dituntut dapat menjadi tempat mahasiswa baru berkonsultasi seputar akademik ataupun permasalahan yang dianggap dapat berdampak pada nilai akademik dan memberikan masukan kepada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa yang ditunjuk sebagai mentor seharusnya memiliki keterampilan untuk memberikan konseling. Mengingat mahasiswa yang bertugas sebagai mentor tidak memiliki *gap* usia yang jauh dengan mahasiswa baru, maka konseling sebaya tepat untuk dilakukan.

Menurut Carr (1977), konseling sebaya adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh individu yang memiliki pengalaman yang sama atau serupa dalam menghadapi masalah tertentu dengan individu yang membutuhkan bantuan. Konseling sebaya memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan secara emosional. Carr juga menekankan pentingnya kesetaraan dalam hubungan konseling sebaya, di mana konselor dan klien memiliki peran yang sama dalam proses konseling. Selain itu, konseling sebaya adalah praktik membantu individu dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapi oleh rekan sebaya mereka yang memiliki latar belakang yang serupa. Praktik ini dilakukan oleh individu yang memiliki keterampilan konseling dan pengalaman yang cukup dalam bidang yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh rekan mereka. Konseling sebaya dapat dilakukan secara formal atau informal, tergantung pada konteks dan tujuan dari praktik tersebut.

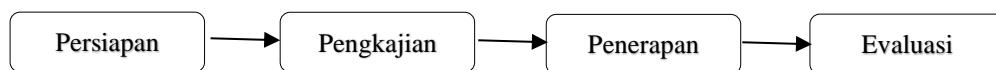
Pelatihan konseling sebaya yang diberikan bertujuan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan, sehingga dapat berperan sebagai konselor sebaya (Carandang, dkk., 2019). Siswa yang mendapatkan konseling sebaya mengalami peningkatan pada kemampuan adaptasi lingkungan sosial dan prestasi akademik, dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan konseling. Penelitian oleh Enright dan Theisen (2018) menemukan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Sejalan dengan penelitian tersebut, Larson, dkk. (2015) menemukan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja. (Andoh-Robertson, T., Kwofie, P.S. & Kploanyi, P.S., 2021). Selain itu, konseling sebaya dapat menurunkan kecemasan akademik (Apriliyani & Abdi, 2022). Berdasarkan hal tersebut, diharapkan pelatihan konseling sebaya akan menjadi solusi untuk mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental.



Pelatihan konseling sebaya yang akan dilakukan melibatkan mahasiswa yang akan dibekali keterampilan untuk memberikan konseling. Mahasiswa yang mendapatkan pelatihan diharapkan dapat berperan sebagai konselor yang akan membantu sesama mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental. Dalam hal ini, mahasiswa akan berperan sebagai pendamping yang empati dan mendukung rekan-rekannya dalam menghadapi tantangan emosional, psikologis, dan sosial yang mungkin mereka hadapi selama masa perkuliahan. Pelatihan konseling sebaya memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan, dan memberikan dukungan tanpa tekanan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih aman dan peduli.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan konseling sebaya menggunakan pendekatan pembelajaran terstruktur. Pendekatan pembelajaran terstruktur adalah suatu model pelatihan yang berbasis pada psikologi behavioristik yang menekankan pada pencapaian keterampilan secara bertahap. Melalui pengembangan hubungan positif, pemodelan, permainan peran, pemberian umpan balik, dan transfer pembelajaran keterampilan ke dalam situasi kehidupan sehari-hari (Fauzan dkk., 2018). Prosedur pelatihan dilaksanakan secara sistematis untuk meningkatkan kompetensi peserta pelatihan dengan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 2.1. Tahapan Pelaksanaan Pelatihan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun tahapan pelaksanaan konseling sebaya di Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, yaitu:

3.1 Persiapan

Langkah persiapan melibatkan penyusunan dan penyediaan bahan serta alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan konseling sebaya. Dalam tahap ini, tim bertugas merencanakan dan mengembangkan materi pelatihan dengan mempertimbangkan karakteristik dan kondisi peserta pelatihan.

3.2 Pengkajian

Tahapan pengkajian: proses pelaksanaan tahapan pelatihan yang berfokus pada pemberian materi dengan tujuan agar peserta pelatihan dapat mengerti dan memahami konsep dasar atau teori dari konseling sebaya. Selain itu, memberikan kesempatan pada peserta untuk mengajukan pertanyaan.



Gambar 3.1. Pemberian Materi

3.3 Penerapan

Langkah implementasi melibatkan peserta pelatihan dalam menjalankan kegiatan konseling sebaya dengan sesama peserta pelatihan yang mendapatkan supervisi dari fasilitator tim pengabdian. Selain itu, dalam tahap ini, peserta pelatihan dibagi menjadi 5 kelompok. Dipilih 1 anggota kelompok yang berperan sebagai konselor yang bertugas melakukan sesi konseling kelompok berfokus solusi secara langsung kepada anggota kelompok.



Gambar 3.2. Simulasi Pelaksanaan Konseling Sebaya

3.4 Evaluasi

Langkah evaluasi dilakukan secara kolaboratif antara tim fasilitator pengabdian dan peserta pelatihan terkait dengan sejauh mana keterampilan konselor dalam memahami dan menerapkan konseling sebaya. Evaluasi juga mencakup penilaian terhadap metode pelaksanaan kegiatan pelatihan. Masing-masing perwakilan kelompok melakukan refleksi dan menyampaikan pengalaman dalam melakukan simulasi atau penerapan konseling sebaya dan pemahamannya.



Gambar 3.3. Evaluasi dan Refleksi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan tahapan pelatihan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan, sebagai berikut:

- a. Setelah menyimak materi yang disampaikan, mahasiswa mampu memahami tahapan pelaksanaan konseling sebaya melalui pelaksanaan simulasi konseling sebaya secara berkelompok.
- b. Hasil evaluasi dan refleksi yang disampaikan oleh masing-masing kelompok menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya dapat memberikan manfaat dan melatih mereka untuk memberikan dukungan sosial kepada sesama mahasiswa.



4.2. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan, yaitu:

- a. Kegiatan konseling sebaya dapat dijadikan program yang terus berjalan di Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar.
- b. Pelatihan konseling sebaya dapat terus dilakukan secara berkala, untuk menambah pengetahuan mahasiswa dan menambah keterampilan sebagai konselor.
- c. Sosialisasi tentang pentingnya kesehatan mental perlu dilakukan, untuk meningkatkan kesadaran dan mahasiswa berkenan mengikuti konseling sebaya jika membutuhkan bantuan.
- d. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas pelaksanaan konseling sebaya dapat mencegah isu kesehatan mental pada mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur tim pengabdi panjatkan kepada Allah SWT., karena rahmat dan inayahnya kami dapat menyelesaikan pengabdian. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor dan Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Negeri Makassar (LP2M UNM) yang telah mendanai pengabdian ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih kepada Ketua Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar yang telah memberi ruang agar Pelatihan Konseling Sebaya dapat terlaksana dan terimakasih kepada para peserta telah berpartisipasi dan memiliki semangat membawa manfaat kepada sesama.

REFERENSI

- Andoh-Robertson, T., Kwofie, P.S. & Kploanyi, P.S. 2021. Influence of Peer Counselling on Academic Achievement and Social Adjustment of Students in the University of Mines and Technology (UMaT), Ghana. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 4(4). 234-244.
- Aprileyani, R., & Abdi, R. 2022. Effectiveness of Online-Based Peer Counseling Against Academic Anxiety in Class of 2020/2021, Universitas Binawan During the COVID-19 Pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2). 15069-15075. e-ISSN: 2615-3076 (online), p-ISSN: 2615-1715 (print)
- Carandang, R.R., Shibanuma, A., Kiriya, J., Vardeleon, K.R., Marges, M.A., Asis, E., Murayama, H. & Jimba, J. 2019. Leadership and Peer Counseling Program: Evaluation of Training and Its Impact on Filipino Senior Peer Counselors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. 1-13. doi:10.3390/ijerph16214108.
- Enright, M. J., & Theisen, J. L. (2018). Effectiveness of peer-led stress management programs for college students: A systematic review. *Journal of College Counseling*, 21(2), 111-126.
- Fauziah A. N., & Savira, S.I. 2003. Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama yang Bekerja : Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 786-802.
- Larson, L. M., Huang, D., & Cui, M. (2015). Can peer education influence adolescent decision making and health outcomes? Evidence from a randomized controlled trial of an HIV peer education program in Western Kenya. *Social Science & Medicine*, 144, 147-157.
- Pongsibidang, O., Zubair, A. G. H., & Hayati, S. 2023. Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 267 – 273.
- Trimulatsih, P.D. Appulembang Y.A.2022. Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1). 36-47