

PELATIHAN PEER-COUNSELOR SEBAGAI PENDENGAR AKTIF PADA GEJALA STRES, CEMAS DAN DEPRESI

Debie Anggraini¹, Yuri Haiga²

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

Email: debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Changes in complex lifestyles are often an additional burden, in addition to the academic burden for students. Problems outside of lectures can affect students' concentration, mood, and academic achievement. Stress, anxiety and depression can be experienced by a student. Problems outside of lectures can affect students' concentration, mood, and academic achievement. Peer counselor is counseling given by peers who are guided by professional counselors aimed at helping others interpersonally. Peer counselor is a way for students to increase their empathy, active listening skills, and communication skills. Listening skills are important for counselors to have as the basic capital to build a good relationship (rapport) with the counselee and support the counseling process.

Keyword: Peer counselor, active listening skills, empathy

Abstrak

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. Stress, cemas dan depresi dapat dialami seorang mahasiswa. Permasalahan di luar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa. Peer counselor adalah konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang dibimbing oleh konselor profesional bertujuan untuk membantu orang lain secara interpersonal. Peer counselor merupakan suatu cara agar mahasiswa dapat meningkatkan rasa empati, kemampuan mendengarkan aktif, dan kemampuan berkomunikasi ketrampilan mendengarkan menjadi penting untuk dimiliki oleh konselor sebagai modal dasar untuk membangun hubungan baik (rapport) dengan konseli dan mendukung jalannya proses konseling

Kata kunci : Peer counselor, pendengar aktif, empati

I. PENDAHULUAN

Masa remaja (adoscence) merupakan masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke awal masa dewasa memasuki masa ini sekitar usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 19 sampai 22 tahun. Ciri-ciri masa remaja adalah masa mencari jati diri, masa yang menimbulkan ketakutan, dan periode yang tidak realistis, dan ambang batas dewasa. Semua tugas perkembangan pada masa remaja difokuskan pada pengendalian sikap dan perilaku pola yang kekanak-kanakan dan mempersiapkan diri untuk dewasa serta melatih kemampuan dalam mengatasi situasi stress.(Salsabila *et al.*, 2020) Stres muncul akibat tidak sesuainya harapan dengan kenyataan, kemampuan diri dengan tuntutan yang ada. Stres bisa dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Banyak penyebab munculnya stres selama pendidikan kedokteran, baik dalam tahap akademik maupun dalam tahap klinik.(Akbar RR *et.al.*, 2021)

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 RR *et.al.*, 2021). Kecemasan dapat dialami seseorang, cemas berlebihan dapat menghambat seseorang dalam menjalani fungsi kehidupannya. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IVTR) mendefinisikan gangguan cemas menyeluruh merupakan kegiatan yang berlangsung selama 6 bulan terhadap suatu kecemasan yang berlebihan. (Anissa & Akbar, 2020)

Peer counselor adalah konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang dibimbing oleh konselor profesional bertujuan untuk membantu orang lain secara interpersonal(Astiti, 2019; Salsabila *et al.*,

2020). *Peer counselor* merupakan suatu cara agar mahasiswa dapat meningkatkan rasa empati, kemampuan mendengarkan aktif, dan kemampuan berkomunikasi.(Aminah, 2018), (Akbar RR *et.al.*, 2021). *Peer counselor* merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis dan memungkinkan mahasiswa untuk memiliki keterampilan dalam mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri bagi remaja(Prasetiawan,2020)

Kemampuan mendengar aktif merupakan keterampilan yang tidak mudah untuk diimplementasikan, jika seseorang memiliki kecenderungan untuk memotong pembicaraan dan memberikan nasihat akan berdampak pada hubungan dengan konseli menjadi kurang baik (Aminah, 2018). Seorang pendengar aktif diyakini dapat membantu dalam membangun kepercayaan konseli bahwa konselor memahami, memberikan dukungan, mendengarkan masalah yang sedang dibahas sehingga menjadi suatu cara efektif untuk mengumpulkan informasi sehingga dapat mengatasi permasalahan. Oleh karena itu keterampilan mendengarkan menjadi penting untuk dimiliki oleh konselor sebagai modal dasar untuk membangun hubungan baik (rapport) dengan konseli dan mendukung jalannya proses konseling.(Aminah, 2018)(Mudis and Onyango, 2015)

II. METODE KEGIATAN

Pelatihan dilaksanakan secara daring melalui aplikasi zoom meeting, yang dilakukan pada mahasiswa yang berminat menjadi peer-counselor melalui proses pendaftaran, kemudian dilanjutkan dengan tahap seleksi dengan menggunakan kuisioner penilaian tingkat empati. Pelatihan dilakukan pada hari yang telah dijadwalkan dan akan diberikan materi tentang peran peercounselor sebagai pendengar aktif pada gejala stress, cemas dan depresi kemudian dilanjutkan dengan diskusi

kasus dan tanya jawab bersama pakar. Materi dapat diakses di youtube di alamat <https://www.youtube.com/watch?v=AeSu-B5Gr8>

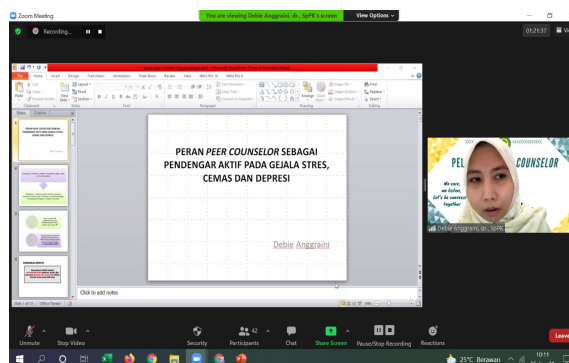
Kegiatan ini masih baru dilakukan, diharapkan mahasiswa yang mendapatkan pelatihan sebagai peer counselor memiliki peran aktif, sehingga kemampuan komunikasi interpersonal, kemampuan empati, mendengarkan aktif dapat tercapai dengan kegiatan ini.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

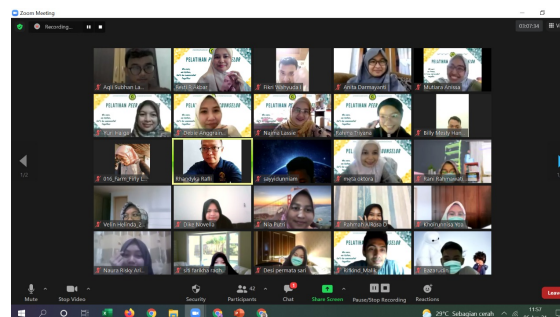
Peningkatan kognitif peserta pelatihan diharapkan peran bimbingan dan konseling lebih merata dan dapat dimanfaatkan untuk mendeteksi masalah lebih dini. Pelatihan diharapkan kecenderungan penyampaian masalah ke teman sebagai ventilasi atau upaya untuk mendapatkan masukan dari sudut pandang orang lain dapat dimanfaatkan bukan hanya untuk mendengarkan masalah teman, tetapi ada proses konseling di dalamnya. (Akbar RR *et.al.*, 2021) Mendengarkan secara aktif dapat membantu konselor dalam menampilkan empati yang dibangun dalam proses konseling. (Aminah, 2018)

Keterampilan mendengarkan ditampilkan oleh konselor sepanjang interaksi proses konseling. dapat mendukung konselor dalam menampilkan empati kepada konseli dengan tepat. Empati merupakan wujud pemahaman akan apa yang dirasakan konseli. Dalam Basic listening Sequence ketrampilan konseling yang dapat menampilkan pemahaman akan apa yang dipikirkan dan dirasakan konseli diantaranya ketrampilan reflection of feeling dan paraphrase. (Zamroni and Masturi, 2017) (Aminah, 2018)

Materi dapat diakses di youtube di alamat <https://www.youtube.com/watch?v=AeSu-B5Gr8>



Gambar 1. Dokumentasi Pemberian Materi Pelatihan



Gambar 2. Dokumentasi Sesi Tanya Jawab bersama Pakar

Berdasarkan pelaksanaan pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa peserta peer counselor tentang peran pendengar aktif dalam mengatasi stress, cemas dan depresi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai konseling, peran peer counselor sebagai pendengar aktif dalam mengatasi stress, cemas dan depresi. 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

- [1] Aminah, S. (2018) 'Pentingnya Mengembangkan Keterampilan Mendengarkan Efektif dalam

- Konseling', *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), pp. 108–114.
- [2] Anissa, M., & Akbar, R. R. (2020). Kesehatan Jiwa Selama Pendidikan Kedokteran (1st ed.; R. R. Akbar, ed.). Padang: Elmarkazi.
- [3] Astiti, S. P. (2019) 'Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa', *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), pp. 243–263. doi: 10.18326/ijip.v1i2.243-263.
- [4] Akbar RR (2021) 'PELATIHAN PEER COUNSELOR DAN PENGENALAN MEDIA PROMOTIF Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI) Submit : 16 Agt 2021 | Accept : 24 Sep 2021 | Publish : 25 Sep 2021
- [5] Mudis, P. A. and Onyango, Y. J. M. (2015) 'Role of Peer Counseling on the Relationship between Prefects and the Studentsâ™ body in public Secondary schools in Migori Sub-county, Migori County, Kenya', *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 4(4), pp. 136–148. doi: 10.6007/ijarped/v4-i4/1949.
- [6] Salsabila *et al.* (2020) 'The Role of Peer Counseling on Mental Health', *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), pp. 242–253. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma>.
- [7] Prasetiawan, H (2020) *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*, pp. 1–13.
- [8] Zamroni, E. and Masturi, M. (2017) 'Pelatihan Peer Counseling Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak (Psaa) Tunas Bangsa Pati', *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).