

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

Debie Anggraini¹, Yuri Haiga², Annisa Lidra Maribeth³

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

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

PENDAHULUAN

Masa remaja (adolecence) 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 sesuai 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).

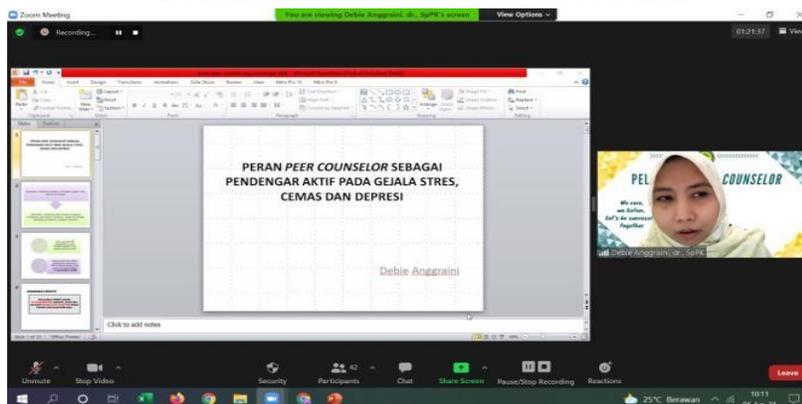
METODE

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 peer counselor 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 peer counselor 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.

Dokumentasi Pemberian Materi Pelatihan





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.

KESIMPULAN 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.

REFERENSI

- Aminah, S. (2018) 'Pentingnya Mengembangkan Keterampilan Mendengarkan Efektif dalam Konseling', *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), pp. 108–114.
- Anissa, M., & Akbar, R. R. (2020). Kesehatan Jiwa Selama Pendidikan Kedokteran (1st ed.; R. R. Akbar, ed.). Padang: Elmarkazi.
- 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.
- 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

Prosiding the 4rd Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 2 No. 2

Tahun 2022

Hal : 13-17

eISSN : 2746-1246



- 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.
- 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>.
- Prasetiawan, H (2020) *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online*, pp. 1–13.
- 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