



**PROGRAM KASIH PELATIHAN KAWAN PSIKOLOGI HARMONIS UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN KONSELING BAGI KONSELOR SEBAYA**

***KASIH PROGRAMME HARMONIS PSYCHOLOGY FRIEND TRAINING TO IMPROVE
COUNSELING SKILLS FOR PEER COUNSELORS***

**Rizky Pradita Mnafe^{1*}, Yeni Damayanti², Juliana M. Y. Benu³,
R. Pasifikus Christa Wijaya⁴**

^{1*234} Prodi Psikologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

^{1*} rizky.manafe@staf.undana.ac.id ² yeni.damayanti@staf.undana.ac.id

Article History:

Received: December 15th, 2024

Revised: February 14th, 2025

Published: February 15th, 2025

Abstract: *Mental health problems in students have a negative impact on academic achievement. The KASIH program is an acronym for KAwan pSIkologi Harmonis. This program aims to form a peer counselor community to be able to help Psychology Study Program students who have a tendency or experience mental health problems. Participants in this training were 9 people. The implementation of the training consisted of four stages. They are selection and recruitment, counseling skills training, counseling try out and socialization of peer counseling services in the Psychology Study Program. The results of the training showed an increase in knowledge and skills in peer counselors. The implication of this program is the flow of peer counseling services in the UNDANAPsychology Study Program which is structured and routine.*

Keywords:

Kasih Programme, Counselling Skills, Peer Counsellor

Abstrak

Masalah mental pada mahasiswa berdampak buruk pada pencapaian akademik. Program KASIH merupakan akronim dari KAwan pSIkologi Harmonis. Program ini bertujuan untuk membentuk komunitas konselor sebaya agar mampu membantu menjadi teman cerita bagi Mahasiswa Prodi Psikologi yang memiliki kecenderungan atau mengalami masalah mental. Peserta dalam pelatihan ini adalah 9 orang. Pelaksanaan pelatihan terdiri empat tahap, yaitu seleksi dan rekrutmen, pelatihan keterampilan konseling, *try out* pelaksanaan konseling serta sosialisasi layanan konseling sebaya di Prodi Psikologi. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada konselor sebaya. Implikasi dari program ini adalah alur layanan konseling sebaya di Prodi Psikologi Undana yang terstruktur dan rutin.

Kata Kunci: Program Kasih, Keterampilan Konseling, Konselor Sebaya

PENDAHULUAN

Masalah mental pada mahasiswa berdampak terhadap pencapaian akademik pada perkuliahannya (Agnafors, Barmark, & Sydsjö, 2021; Bruffaerts, 2018). Depresi, stress dan kecemasan memengaruhi performansi akademik mahasiswa di Perguruan Tinggi (Rehman, Jabeen, Joseph, & Bhutto, 2023). Permasalahan mental mengakibatkan mahasiswa tidak mampu

berkonsentrasi dan tidak mampu berfungsi dengan baik, selayaknya mahasiswa lain yang normal serta memiliki regulasi emosi yang buruk. Hal tersebut berdampak tidak hanya terhadap diri mahasiswa tersebut, tetapi juga pihak lain yang berinteraksi dengannya (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa menjadi semakin parah, karena stigma dan perundungan serta keterbatasan tenaga profesional pada layanan kesehatan mental (Putri, Bimantoko, Hertan, & Listiyandini, 2023). Selain itu, masalah finansial untuk mengakses layanan kesehatan mental juga menjadi penyebab mahasiswa tidak mau mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah mentalnya (Putri, dkk, 2023). Sementara itu, penelitian lain menemukan bahwa dengan melibatkan masyarakat atau lingkungan sekitar dapat membantu masalah kesehatan mental individu (Setiawan & Sijabat, 2023). Salah satu cara melibatkan lingkungan sekitar untuk mengatasi kesehatan mental adalah dengan membentuk konselor sebaya.

Konselor sebaya merupakan konseling yang dilakukan dengan tujuan memberikan bantuan pada orang lain yang seusia atau sebayanya (Geldard & Geldard, 2005). Penelitian tua yang dilakukan oleh McKinney, McGann, Hunt, & Edwards, 1995) menemukan bahwa konseling sebaya efektif untuk membantu masalah akademik mahasiswa. Sementara itu, penelitian mengenai konseling sebaya sudah banyak dilakukan di Indonesia, khususnya pada usia remaja. Penelitian tersebut menunjukkan hasil yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan interpersonal serta membantu menurunkan adiktif *games online* (Fathiyah & Harahap, 2013; Prasetiawan, 2016; Hendrik & Elmansyah, 2018. Pelatihan mengenai konseling sebaya juga sudah pernah dilakukan oleh Zamroni & Masturi (2017).

Relasi antar konselor sebaya merupakan relasi interpersonal yang dilakukan oleh bukan tenaga profesional (Geldard & Geldard, 2005). Oleh karena itu, penting untuk melakukan pelatihan berkaitan dengan keterampilan konseling. Keterampilan konseling yang digunakan dalam program ini didasarkan pada teori dari Egan (2013). Program KASIH merupakan akronim dari KAwan pSIkologi Harmonis. Program ini bertujuan untuk membentuk komunitas konselor sebaya agar mampu membantu menjadi teman cerita bagi Mahasiswa Prodi Psikologi yang memiliki kecenderungan atau mengalami masalah mental. Program ini terbagi menjadi dua jenis layanan, yaitu layanan untuk konseling individu serta layanan untuk memberikan edukasi dan diskusi kelompok mengenai kesehatan mental di lingkungan kampus. Pelatihan ini berfokus pada konseling individu. Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan konseling bagi konselor sebaya.

METODE

Pelatihan bertujuan untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan terhadap mahasiswa agar mampu melakukan konseling sebaya. Pelatihan ini melalui empat tahap pelaksanaan, yaitu :

Bagan 1. Tahapan Pembentukan Layanan Konseling Sebaya



1. Seleksi dan Rekrutmen Calon Konselor Sebaya

Pengumuman diberikan terhadap mahasiswa Semester 5 dan 7. Syarat menjadi konseling sebaya adalah :

- Mendapat nilai minimal A- pada mata kuliah Dasar-dasar Psikoterapi (karena dalam mata kuliah ini diajarkan mengenai konseling).
- Memiliki kemampuan mendengar dan komunikasi verbal yang baik.
- Memiliki waktu untuk melakukan konseling sebaya.
- Mengikuti pelatihan keterampilan konseling secara utuh.

Berdasarkan hasil pengumuman, terdapat 14 mahasiswa yang mendaftar. Namun, hanya 12 yang mengikuti seleksi. Berdasarkan hasil wawancara, 9 mahasiswa yang lolos menjadi calon konselor sebaya, yang kemudian wajib mengikuti pelatihan keterampilan konseling.

2. Pelatihan Keterampilan Konseling bagi Konselor Sebaya

Pelatihan konseling dilaksanakan dalam 4 sesi. Berikut susunan acara pelatihan konseling :

Tabel 1. Susunan Acara Pelatihan Keterampilan Konseling bagi Konselor Sebaya

Waktu	Sesi	Aktivitas	Alat dan Bahan
14 November 2024			
13.00 – 13.15	Pembukaan	Doa Pengantar Perkenalan Pretest	Pretest
13.15 – 14.45	Gangguan Jiwa	<ul style="list-style-type: none"> Diskusi berkaitan dengan gangguan jiwa dalam kelompok (1 kelompok terdiri dari 3 orang) – 10 menit diskusi, 15 menit presentasi Materi gangguan jiwa – 60 Menit Diskusi materi <i>flyer</i> : Bahaya <i>self diagnosed, help seeking behavior</i> dan <i>psychological first aid</i> 	Flipcard Spidol LCD Materi
14.45 – 15.00	Snack		
15.00 – 16.50	Konseling	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar konseling – 5 Menit Etika dalam melakukan konseling – 5 Menit Keterampilan-keterampilan dalam konseling dan <i>case study</i> – 40 Menit <i>Role Play</i> Keterampilan Konseling – 30 Menit Evaluasi <i>role play</i> – 10 Menit 	LCD Lembar observasi Flipcard Spidol

Waktu	Sesi	Aktivitas	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik analisis ABC dalam konseling dan Laporan Konseling– 20 Menit 	
15 November 2024			
13.00 – 13.15	Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ice breaking</i> • Review Materi Day I 	
13.15 – 14.00	EFT	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajarkan melakukan EFT – 15 Menit • <i>Role Play EFT</i> – 30 Menit 	Musik relaksasi
14.00 – 14.45	Jurnal Bersyukur	<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar Terapi Bersyukur • Membuat jar bersyukur 	Jar Sticky Noted
14.45 – 15.15	Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> • Relaksasi Pernapasan • Relaksasi Progresif • Relaksasi visual 	Musik relaksasi
15.15 – 15.30	Snack		
15.30 – 15.45	RTL	Penjelasan tugas selanjutnya untuk materi hari pertama : <ol style="list-style-type: none"> 1. Buat flyer 2. Cari satu teman untuk uji coba konseling 	
15.45 – 16.00	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Posttest • Evaluasi • Penutup 	Posttest Evaluasi

3. *Try Out* Praktik Konseling terhadap Teman Dekat

Setelah mendapatkan pelatihan keterampilan konseling, mahasiswa diminta untuk mencari satu teman untuk uji coba konseling. Pelaksanaan uji coba boleh dilakukan dengan teman kampus, boleh di luar kampus. Konseli diberikan lembar *feedback* untuk memberikan penilaian terhadap proses konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya. Aspek penilaian berkaitan dengan dampak terhadap diri konseli dan evaluasi terhadap konselor sebaya.

4. Sosialisasi Layanan Konseling Sebaya.

Pada tahap ini konselor sebaya melakukan kampanye kesehatan mental sekaligus mensosialisasi layanan konselor sebaya di Prodi Psikologi UNDANA. Kampanye dilakukan dengan membuat banner, poster dan sticker, serta kotak kontak. Banner dan poster berisi edukasi mengenai *bahaya self-diagnosed*, pencegahan bunuh diri, perilaku mencari bantuan serta narahubung untuk layanan konseling sebaya. Kotak kontak merupakan kotak yang dapat diisi oleh mahasiswa mengenai permasalahan yang dialami serta kontak mahasiswa yang ingin melakukan konseling, agar dapat dihubungi oleh konselor sebaya.

HASIL

Rata-rata skor prepost adalah 8,2; rata-rata hasil posstest adalah 8,9. Pada sesi pertama pelatihan, peserta mendapatkan informasi berkaitan dengan masalah mental pada mahasiswa. Sesi ini dilakukan dengan metode *lecturing* dan diskusi, dokumentasi pada gambar 1.



Gambar 1. Materi mengenai masalah mental



Gambar 2. Diskusi permasalahan mental.



Gambar 3. Presentasi hasil diskusi

Pada sesi dua, konselor sebaya diajarkan mengenai keterampilan dan etika dalam konseling. Konselor sebaya melakukan *role play* dengan sesama peserta. Berikut adalah gambar proses pelatihan keterampilan konseling :



Gambar 4. Materi keterampilan dan etika konseling



Gambar 5. Role play konseling

Evaluasi selama prose *role play* adalah konselor sebaya sudah mampu untuk mendengar dengan baik, namun beberapa dari konselor sebaya mengatakan bahwa masih memikirkan apa yang hendak disampaikan setelah mendengarkan keluh kesah teman.

“kayak masih pikir apa yang harus saya tanyakan atau saya sampaikan setelah dia bercerita”

Meski demikian, evaluasi dari observer dan konseli adalah konselor sudah cukup mampu untuk mendengarkan dan memahami kondisinya.

Pelatihan sesi berikut adalah berkaitan dengan stabilisasi emosi dan merawat diri. Pada bagian ini, konselor sebaya mengatakan bahwa banyak mendapatkan cara baru untuk melakukan stabilisasi emosi baik untuk dirinya maupun untuk orang yang akan dikonseling nantinya.

“Saya baru mengetahui cara ini. Cara ini cukup baik bagi saya”.

Berikut dipaparkan gambar pelaksanaan stabilisasi emosi dan merawat diri.



Gambar 6. Praktek EFT



Gambar 7. Praktek Relaksasi



Gambar 8. Materi Terapi Bersyukur



Gambar 9. Jar Bersyukur

Konselor sebaya diberikan kesempatan untuk melakukan uji coba keterampilan terhadap teman dekat. Hasil uji coba menunjukkan bahwa konseli merasa legah dan dipahami oleh konselor sebaya. Konselor sebaya juga dapat melakukan keterampilan konseling dengan cukup baik, seperti mendengarkan dengan penuh empati, melakukan refleksi perasaan terhadap cerita konseli.



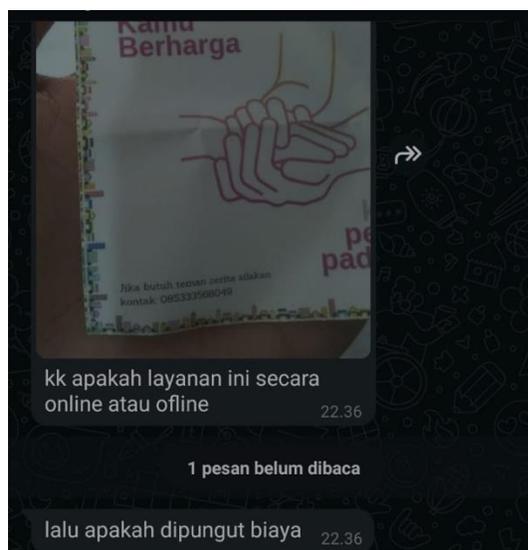
Gambar 10. Uji Coba Konseling Sebaya

Konselor sebaya mengalami peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan konseling. Proses latihan dan uji coba dapat membantu konselor meningkatkan keterampilan konseling. Dengan demikian, tahap selanjutnya yaitu sosialisasi layanan konselor sebaya di Prodi Psikologi. Sosialisasi dilakukan dengan memposisikan banner dan kotak kontak pada posisi strategis di Prodi Psikologi UNDANA, dengan istilah “Simpang Berbagi Cerita”.



Gambar 11. Simpang Berbagi Cerita

Berdasarkan sosialisasi tersebut ada mahasiswa yang mulai mengisi dan menanyakan berkaitan dengan layanan konseling sebaya.



Gambar 12. Dampak Sosialisasi

PEMBAHASAN

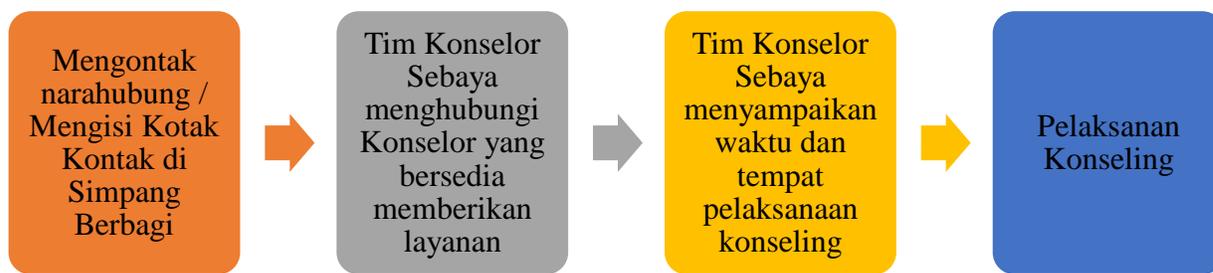
Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan konseling pada mahasiswa konselor sebaya. Pelatihan bertujuan untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan. Rata-rata skor pretest adalah 8,2; rata-rata hasil posttest adalah 8,9. Soal pretest dan posttest berfokus pada pengetahuan terhadap masalah mental pada mahasiswa. Berdasarkan hasil, terdapat peningkatan pengetahuan konselor sebaya antara sebelum dan setelah pelatihan, meskipun dengan rentang skor yang tidak besar. Hal ini dikarenakan konselor sebaya, sebelumnya sudah mendapatkan pengetahuan berkaitan dengan masalah mental. Informasi mengenai masalah mental penting untuk dipahami oleh calon konselor sebaya untuk membantu konselor sebaya dalam memahami kondisi calon klien yang ingin melakukan konseling dengannya. Pada bagian ini, fasilitator juga menceritakan pengalaman ketika menangani remaja yang memiliki gangguan mental. Hasil penelitian menemukan bahwa dengan menceritakan pengalaman dapat meningkatkan kemampuan berempati terhadap orang lain (Mousa, 2015).

Berkaitan dengan keterampilan konseling, calon konselor sebaya mulai memahami teknik dasar dalam melakukan konseling, terutama ketika mendengarkan. Calon konselor sebaya juga diberi kesempatan untuk melatih kemampuan dalam melakukan konseling. Hasil penelitian menemukan bahwa teknik *role-play* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan konseling (Xu, Wang, dkk, 2016). Selain itu, konselor sebaya juga wajib untuk melakukan uji coba dengan teman dekat. Hal ini juga meningkatkan keterampilan dalam melakukan konseling. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa melatih langsung teknik konseling dapat meningkatkan keterampilan konseling dibandingkan hanya melakukan *role play* (Rodríguez, dkk, 2018).

Selain itu, calon konselor sebaya juga diajarkan untuk melakukan *self-care*. Hal ini bertujuan membantunya untuk tetap menjaga kesehatan mental, sekalipun terpapar oleh energi negatif. Hasil penelitian menemukan bahwa *self-care* dapat membantu calon konselor untuk tetap sehat mental serta menurunkan stress pasca mendengar cerita orang lain (Rahmayanty, dkk, 2022). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa konselor memberikan layanan yang lebih baik jika melakukan *self-care* (Fauza, dkk, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Program KASIH efektif untuk meningkatkan keterampilan konseling pada konselor sebaya. Program ini akan dilanjutkan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Fakultas. Berikut adalah alur layanan dari Program KASIH untuk membantu masalah kesehatan mental mahasiswa :



Bagan 2. Proses Pelaksanaan Konseling

Pelatihan Program Kasih memiliki kelemahan, seperti hanya berfokus pada mahasiswa psikologi. Program ini bisa dilakukan untuk prodi lain. Layanan juga dapat dilakukan tidak hanya secara *offline*, tetapi juga *online*, sehingga perlu melakukan pelatihan selanjutnya untuk memberikan layanan konseling secara *online*. Selain itu, program ini terus membutuhkan pengawasan dari profesional, seperti psikolog secara rutin untuk melihat keefektifitas serta evaluasi pelaksanaan konseling individu setiap bulan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih terhadap semua pihak di Prodi Psikologi UNDANA yang membantu proses pelatihan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56, 857-866.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., ... & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97-103.
- Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. Nelson Education.
- Fathiyah, K. N., & Harahap, F. (2013). Konseling sebaya untuk meningkatkan efikasi diri remaja terhadap perilaku berisiko. Staff. uny. ac. id
- Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic personal counseling: A training manual for counselors*. NSW, Australia: Pearson Education Australia.
- Fauza, S., Purwaningrum, R., & Dewantoro, A. (2022). Implikasi Self-care untuk Psychological well-being pada Professional Helper. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 104-115.
- Hendrik, H., & Elmansyah, T. (2018). Meningkatkan keterampilan interpersonal melalui konseling teman sebaya Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Segedong. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 22-26.
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana: Faktor-faktor risiko dan protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 56-70.
- 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.
- Mousa, M. A. E. G. A. (2015). Empathy toward Patients with Mental Illness among Baccalaureate Nursing Students: Impact of a Psychiatric Nursing and Mental Health Educational Experience. *Journal of Education and Practice*, 6(24), 98-107.
- Prasetyawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi kecanduan game online. *Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1- 13.
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Hertton, N., & Listiyandini, R. A. (2023). Gambaran Kesadaran, Akses

- Informasi, dan Pengalaman terkait Layanan Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 14-28.
- Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 125-131.
- Rehman, I., Jabeen, R., Joseph, V., & Bhutto, G. H. (2023). Exploring the relationship between mental health and academic performance: an analysis of depression, stress, and anxiety in Cambridge school students. *Journal of positive school psychology*, 7(6), 407-419.
- Rodríguez, J. R., López, A. B., Escolano, A. F., García-Grau, E., García, C. S., Fort, G. B., ... & Pros, M. A. (2018). Peer counselling versus role-playing: Two training methods of therapeutic skills in clinical psychology. *Psicothema*, 30(1), 21-26.
- Setiawan, C. T., & Sijabat, S. G. (2023). Menjembatani Kesenjangan dalam Perawatan Kesehatan Mental: Pendekatan Baru untuk Diagnosis, Pengobatan, dan Pengurangan Stigma. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(08), 660-667.
- Xu, X. F., Wang, Y., Wang, Y. Y., Song, M., Xiao, W. G., & Bai, Y. (2016). Role-playing is an effective instructional strategy for genetic counseling training: an investigation and comparative study. *BMC Medical Education*, 16, 1-10.
- Zamroni, E., & 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).