

LAPORAN PENDAMPINGAN MASYARAKAT
WORKSHOP KONSELOR SEBAYA PADA SISWA MA PLUS
AL-FATIMAH BOJONEGORO



OLEH:

Betta Fitriasaki, S.Psi., M.Si

Amilatul Khoiriyah, S.Psi., M.Psi

Yeni Rahma Dwijayanti, S.Psi., M.Psi

Mohammad Bibit, [S.Pd.I.](#), M.I.Kom

Naufal Mafazi, S.Psi., M.A

Abdulloh Safiq, [S.Pd.](#), [M.Pd](#)

Tyas Anastasya Pratiwi, S.Psi., M.Psi

Rizal Khanafi, 240305110008

Chafidhoh, 240305110007

Alfiyah Putri Hisbulloh, 240305110001

INSTITUT AGAMA ISLAM AL-FATIMAH

BOJONEGORO

JANUARI, 2025

PENGESAHAN LPPM

Judul Penelitian : *Workshop* Konselor Sebaya Pada Siswa MA Plus Al-Fatimah Bojonegoro

Kode/Nama Rumpun Ilmu : PKM Psikologi

Bidang Fokus Penelitian : Psikologi Islam

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Betta Fitriasari, S.Psi., M.Si.
- b. NIDN : 2118058804
- c. Jabatan Struktural : Dosen Tetap Psikologi Islam
- d. Program Studi : Psikologi Islam
- e. Nomor HP : 085646400013
- f. Alamat surel (e-mail) : bettafitriasari@gmail.com

Anggota Peneliti (1)

- a. Nama Lengkap : Amilatul Khoiriyyah, S.Psi., M.Psi.
- b. NIDN : 2102019004
- c. Perguruan Tinggi : IAI Al-Fatimah Bojonegoro

Institusi Mitra

- a. Nama Institusi Mitra : SMA Plus IAI Al-Fatimah Bojonegoro
- b. Alamat : Jl. Pondok Bambu No.1 Sukorejo Bojonegoro
- c. Penanggung Jawab : Abul Hasan Anshori, [S.Pd.](#), M.Pd

Lama Penelitian Keseluruhan : 1 (Satu) hari

Usulan Penelitian Tahun ke- : I

Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp. 1.000.000

Biaya Penelitian :

- Didanai LPPM IAI Al-Fatimah : Rp. 1.000.000
- Dana institusi mitra : Rp. - / in kind tuliskan: - (jika ada)

Bojonegoro, 24 Januari 2025

Mengetahui,

Kepala LPPM



Nanang Setiawan, M.Ak

NIDN : 2114018403

Ketua Peneliti,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop followed by several strokes, representing the signature of Betta Fitriasari.

Betta Fitriasari, S.Psi., [M.Si.](#)

NIDN : 2118058804

PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw yang menjadi suri tauladan kita sepanjang zaman, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil PKM yang berjudul “Workshop Konseling Sebaya” sebagai salah satu syarat untuk pemenuhan tugas untuk pengajuan Jabatan Fungsional Asisten Ahli tahap I IAI Al-Fatimah Bojonegoro. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyusunan laporan hasil PKM ini. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan maupun materi. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan pembuatan laporan hasil PKM.

Penulis berharap dengan adanya laporan hasil PKM ini dapat memberikan manfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling terutama dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan konseling pada peserta didik tingkat SMA.

Bojonegoro, 24 Januari 2025

Yang Bertanda tangan,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'B' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Betta Fitriasisari, S.Psi, M.Si

Daftar Isi

Cover	i
Halaman pengesahan LPPM	ii
Pengantar	iii
Daftar isi	iv
Bab I PENDAHULUAN	
A. Isu Dan Fokus Pemberdayaan	
B. Tujuan	
C. Alasan Memilih Dampingan.....	
D. Kondisi Subjek Dampingan	
E. Output Pendampingan Yang Diharapkan	
Bab II METODE PENDAMPINGAN	
A. Strategi yang digunakan	
B. Langkah-Langkah dalam Pendampingan	
C. Pemilihan Subjek Dampingan	
Bab III HASIL DAMPAK PERUBAHAN.....	
A. Dampak Perubahan	
B. Diskusi Keilmuan	
Bab IV PENUTUP	
LAMPIRAN	
Foto-Foto	
Materi-Materi	
Jadwal Kegiatan Pendampingan	

WORKSHOP KONSELOR SEBAYA

PADA SISWA MA PLUS AL-FATIMAH BOJONEGORO

RINGKASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah dalam bentuk *workshop* konselor sebaya bagi siswa MA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Peran dan fungsinya yaitu untuk mencegah terjadinya permasalahan yang mengganggu keefektifan sehari-hari siswa yang dalam fase ini memasuki masa remaja. Masa remaja disebut juga dengan masa krisis identitas yang dalam proses perkembangan ini sering muncul permasalahan. Selain itu, siswa lebih memilih menceritakan masalah kepada teman sebayanya dibandingkan kepada guru BK (Bimbingan dan Konseling), guru pengampu mata pelajaran, ataupun guru wali kelas. Untuk membantu pihak sekolah, solusi yang ditawarkan adalah menyiapkan tenaga bantuan bagi guru BK dengan cara melatih siswa-siswa terpilih untuk dapat membantu siswa lain yang disebut dengan istilah konselor sebaya. *Workshop* konselor sebaya ini bertujuan memberikan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang berbasis kompetensi sebagai konselor. Adapun tugas konselor sebaya, yaitu menjadi rekan yang dapat menampung cerita maupun keluhan kesah dari teman sebaya dengan ditunjang keterampilan dasar konseling. Para konselor sebaya diharapkan dapat membantu menurunkan ketegangan psikologis yang dialami oleh teman sebaya yang membutuhkan bantuan. Metode pelaksanaan menggunakan pelatihan dan dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu mensosialisasikan program dan melaksanakan *workshop*. Hasil *workshop* adalah memperkenalkan dasar-dasar teori dan keterampilan konseling sederhana bagi siswa MA Plus Al-Fatimah Bojonegoro..

KATA KUNCI

Kata Kunci: *workshop*, konselor sebaya; masalah remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. ISU DAN FOKUS PEMBERDAYAAN

Upaya menghadapi tantangan globalisasi, permasalahan siswa SMA sederajat semakin kompleks. Kondisi ini menuntut semakin eksis dan profesional kerja guru BK ataupun konselor sekolah. Siswa MA dan sederajat, sesuai dengan usia perkembangannya berada pada masa remaja. Pada masa ini, ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya menjadi sangat kuat. Hal ini antara lain karena remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka. Keadaan ini sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif karena hanya sesamalah yang dapat saling memahami. Sebagian (besar) siswa lebih sering membicarakan masalah mereka dengan teman sebaya, dibandingkan dengan orang tua ataupun guru pembimbing. Apabila terdapat beberapa siswa yang akhirnya menceritakan masalah mereka kepada orang tua atau guru pembimbing, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah dengan teman sebaya mengalami jalan buntu).

Berdasarkan argumentasi tersebut, peran konseling sebaya (*peer counseling*) dipandang penting karena hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih sering membicarakan permasalahan yang dialami dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Mencermati fakta tersebut, perlu dikembangkan layanan konseling yang dilakukan oleh tenaga non-profesional (siswa) di bawah pengawasan konselor profesional (Guru Bimbingan dan Konseling).

B. TUJUAN

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Membekali siswa MA Plus Al-Fatimah dengan pemahaman dan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan.

2. Memotivasi siswa agar lebih dapat mengembangkan diri dan meningkatkan aktualisasi diri secara kognitif, afektif, dan perilaku yang positif melalui *workshop* konselor sebaya.

C. ALASAN MEMILIH DAMPINGAN

Untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan “pemberian bantuan” kepada sebaya. Materi-materi *workshop* yang meliputi keterampilan konseling dan keterampilan resiliensi dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan. Calon “konselor” teman sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan *attending*, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertivitas, *genuineness*, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan - kemampuan yang dibekalkan dalam *workshop* konseling teman sebaya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup.

D. KONDISI SUBJEK DAMPINGAN

Remaja, berdasarkan tahap perkembangannya tengah berada pada masa mengalami peningkatan kelekatan dengan teman sebaya. Mereka lebih nyaman bersama dengan teman sebaya karena merasa lebih diperhatikan dan umumnya memiliki permasalahan yang hampir sama. Siswa MA Plus Al-Fatimah berada pada lingkungan pondok, sehingga memiliki keterbatasan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan keluarga. Keterbatasan tersebut menjadikan antarsiswa mengembangkan perasaan saling membutuhkan dan menjadikan teman sesama pondok sebagai keluarga kedua.

E. OUTPUT PENDAMPINGAN YANG DIHARAPKAN

Memberikan pemahaman dan wawasan untuk menyelesaikan permasalahan siswa teman sebaya, sebagai penyambung tangan pengalihan kasus kepada guru BK atau konselor di sekolah.

BAB II

METODE PENDAMPINGAN

A. Strategi yang digunakan

Strategi yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan dan pendampingan, Melalui kegiatan ini peserta akan dilatih dan dibimbing dengan diberikan pengetahuan tentang konseling sebaya dan mempraktikannya.

B. Langkah-Langkah dalam Pendampingan

Kegiatan pelatihan dan pendampingan akan menggunakan beberapa langkah, sebagai berikut:

1. Ceramah/pemberian informasi

Pada tahap ini akan diberikan pemahaman tentang konselor sebaya (apa mengapa dan bagaimana konselor sebaya itu). Kegiatan ini dimaksudkan supaya siswa memiliki pemahaman yang berkaitan dengan konselor sebaya

2. Role Play

Setelah pemahaman materi peserta akan mencoba memerankan sebagai klien sebaya dan sebagai pengamat bergantian dengan mempraktekkan apa yang sudah dipahamai. Pada tahap ini siswa diharapkan dapat menghayati peran tertentu, mencoba dan merasakan menjadi seseorang tertentu dalam memahami proses sehingga memiliki gambaran aplikasinya

3. Refleksi

Kegiatan ini merupakan bagian dari evaluasi kegiatan dengan tujuan melihat pemahaman peserta/siswa

4. Pendampingan Kelompok

Melalui pendampingan ini diharapkan hasil kegiatan ini dapat ditindak lanjuti dan dapat dilaksanakan berdasarkan pengalaman yang muncul selama pendampingan.

C. Pemilihan Subjek Dampingan

Pemilihan calon “konselor” sebaya didasarkan pada karakteristik personal seperti sifat ramah, memiliki jiwa altruis (suka menolong orang lain), dapat

dipercaya, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik dan dapat diterima orang lain, memiliki emosi yang stabil, memiliki sikap terhadap perilaku seksual yang positif dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik. Kualitas-kualitas personal tersebut penting sebagai dasar untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang perlu dimiliki oleh calon konselor sebaya.

Pemilihan calon “konselor” sebaya, dapat dilakukan dengan membagikan formulir kesediaan untuk menjadi calon “konselor” sebaya kepada siswa MA Plus Al-Fatimah. Teknis pemilihan calon “konselor” sebaya dapat dilakukan dengan mengumpulkan para siswa yang telah memenuhi beberapa kriteria yang telah dikemukakan. Pemenuhan kriteria calon “konselor” sebaya dapat diketahui melalui pengamatan langsung, wawancara dan penelusuran dokumen yang tersedia di sekolah. Selanjutnya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan untuk membangkitkan ketertarikan para siswa menjadi calon “konselor” sebaya. Misalnya dengan pertanyaan : “Apakah kamu pernah menghadapi seorang teman yang memiliki gangguan psikologis?. “Apakah kamu sering menjadi teman curhat teman kamu yang memiliki persoalan?”, Apakah kamu pernah mencoba untuk membantu teman-temanmu dalam mengatasi masalah tersebut namun kamu tidak tahu harus bagaimana?” Jika kamu ingin memiliki kemampuan membantu teman-teman, maka kamu dapat bergabung sebagai relawan “konselor” sebaya di MA Plus Al-Fatimah. .

Pemilihan calon “konselor” sebaya, selain melibatkan guru bimbingan & konseling di MA Plus Al-Fatimah dalam melakukan pengamatan langsung, wawancara dan penelusuran dokumen, juga melibatkan siswa dengan cara mendengarkan usulan dari para siswa. Pertimbangan kolaboratif dalam tahap pemilihan ini penting untuk mendapatkan calon “konselor” sebaya sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

BAB III

HASIL DAN DAMPAK PERUBAHAN

A. DAMPAK PERUBAHAN

Kegiatan pendampingan yang dilaksanakan di MA Plus Al-Fatimah Bojonegoro memberikan dampak yang positif bagi siswa pada khususnya, dan guru serta sekolah pada umumnya. Bagi siswa, *workshop* konselor sebaya membantu meningkatkan pemahaman dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya yang mengalami permasalahan dan lebih terbuka terhadap isu-isu kesehatan mental pada remaja. Siswa juga dapat mengaplikasikan keterampilan konseling yang didapatkan dalam *workshop* pada kehidupan sehari-hari. Sedangkan bagi guru dan sekolah, dapat melakukan deteksi dini tentang kondisi siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut terkait permasalahan yang dialami, sehingga dapat menentukan pendampingan atau penanganan yang tepat bagi siswa.

B. DISKUSI KEILMUAN

Kegiatan saling bantu dan mendukung di antara sesama teman sebaya dalam menghadapi berbagai persoalan hidup atau dalam mengembangkan potensi diri disebut dengan konseling sebaya (Erhamwilda, 2012). Sekolah juga merupakan lembaga peralihan yang mempersiapkan remaja untuk berpindah dari kehidupan keluarga, menuju kepada kehidupan masyarakat yang berdiri sendiri, yang penuh dengan berbagai macam persaingan (Tohirin, 2009). Muncul pendapat bahwa yang bertugas membantu mengatasi masalah remaja di sekolah adalah guru Bimbingan dan Konseling.

Faktanya, dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya juga dapat dijadikan sebagai konselor. Peran mereka dapat membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi teman sebayanya. Langkah awal adalah konselor sebaya harus terlebih dahulu dibekali berbagai keterampilan komunikasi dasar seperti: keterampilan mendengar aktif, keterampilan melakukan empati, dan keterampilan memecahkan masalah (*problem solving*) (Hunainah, 2012). Selain berbagi cerita kepada teman, terdapat beberapa cara lain yang dipilih oleh partisipan

tersebut, diantaranya (a) berbagi cerita kepada orang tua (31.8%), (b) mengekspresikan perasaan dan masalah remaja dengan mengunggah pada media sosial (update status) 23.6%, dan (c) membiarkan masalah yang dihadapi (44.3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa menceritakan masalah kepada teman merupakan cara yang paling banyak dipilih dalam mengatasi masalah. Satu temuan yang perlu diperhatikan dengan sangat hati-hati adalah ada 44.3% siswa lebih memilih memendam sendiri masalahnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Darmayanti, Lestari, Ramadani (2011) dan Endang (2013) bahwa remaja memiliki kedekatan yang sangat tinggi dengan teman sebayanya. Remaja lebih memilih untuk bercerita kepada teman karena merasakan kedekatan yang lebih kuat kepada teman dibandingkan dengan orang tua. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa teman sebaya dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan, sumber afeksi, dan simpati.

Berdasarkan hasil penelitian yang terkait dengan masalah remaja yang telah dipaparkan tersebut, terlihat bahwa remaja memiliki tantangan dan masalah yang perlu segera ditangani agar tidak berdampak buruk terhadap kondisi psikologisnya. Ironinya, tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengatasi sendiri masalahnya. Sejauh ini pihak sekolah berusaha mengatasi dengan memberi saran kepada siswa untuk dapat meminta bantuan kepada guru-guru, selain guru Bimbingan Konseling (BK) yang dianggap dekat oleh siswa yang bersangkutan. Di sisi lain, tampaknya upaya tersebut kurang efektif karena siswa kesulitan untuk bersikap terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa ada jarak dalam relasi antara guru dan siswa. Sebagai upaya untuk membantu serta menunjang kinerja guru BK agar dapat menampung kebutuhan pendampingan dan konseling dari para siswa, solusi yang telah ditawarkan kepada pihak sekolah adalah program *workshop* bagi konselor sebaya sebagai pendamping guru BK.

Tujuan utama *workshop* “konselor” sebaya adalah untuk membekali siswa MA Plus Al-Fatihah dengan pemahaman dan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. *Workshop* ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal guna menggantikan fungsi dan peran konselor. Calon “konselor” sebaya dilatih untuk mampu mendengarkan dengan baik (tanpa menilai) sehingga mampu mendorong

orang lain untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi pikiran-pikiran dan perhatian mereka, kegelisahan, kecemasan, dan perasaan frustrasi mereka. Dengan berbicara kepada orang lain yang mampu menjadi pendengar yang baik, eksplorasi sering kali dapat mencegah seseorang untuk melakukan tindakan- tindakan yang merusak diri sendiri (*self-destructive*). (Carr, 1981 : 14).

Untuk dapat menguasai berbagai kemampuan yang dipersyaratkan sebagai "konselor" teman sebaya, materi *workshop* perlu didesain secara baik. Menurut Tindall dan Gray (1985: 88), materi pelatihan konseling sebaya meliputi delapan keterampilan komunikasi dasar, meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan *attending*, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertivitas, *genuineness*, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah.

Setelah proses pelatihan berakhir, "konselor" teman sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil *workshop* guna membantu teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi dan komunikasi antar individu ("konseling" teman sebaya) dapat berlangsung secara individual maupun secara kelompok. Ketika kegiatan konseling teman sebaya telah berjalan, hal yang perlu terus dilakukan guru BK, adalah melakukan pendampingan, pembinaan serta peningkatan kemampuan para "konselor" sebaya. Pertemuan secara periodik (dua minggu sekali) perlu dilakukan untuk menyelenggarakan "konferensi kasus" (*case conference*). Konferensi kasus dapat menjadi wahana diskusi saling tukar pengalaman dan saling memberi umpan balik diantara sesama "konselor" sebaya tentang kinerja masing-masing dalam memberikan bantuan kepada teman sebaya.

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Workshop Konselor Sebaya memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa MA Plus Al-Fatimah dalam mengaplikasikan konseling terhadap teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan komunikasi dasar, meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan *attending*, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertivitas, *genuineness*, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah.

B. SARAN

Besarnya antusiasme siswa MA Plus Al-Fatimah terhadap kegiatan pendampingan ini, berikut saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak:

1. Siswa

Mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan konseling yang telah didapatkan dalam *workshop* guna pembiasaan dan meningkatkan ketajaman dalam menganalisa permasalahan yang dialami teman sebaya serta meningkatkan kemampuan konseling.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Melakukan pendampingan, pembinaan, dan pelatihan konselor sebaya lanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam pengaplikasian peran konselor sebaya.

3. Sekolah

Memberikan fasilitas yang mendukung berlangsungnya program konselor sebaya.

LAMPIRAN

Foto-Foto



Materi-Materi

Materi 1



Prodi BKI 2023/2024



WORKSHOP

KONSELING SEBAYA

“Terbuka, Percaya, Berdaya”

Amilatul Khoiriyyah, M.Psi

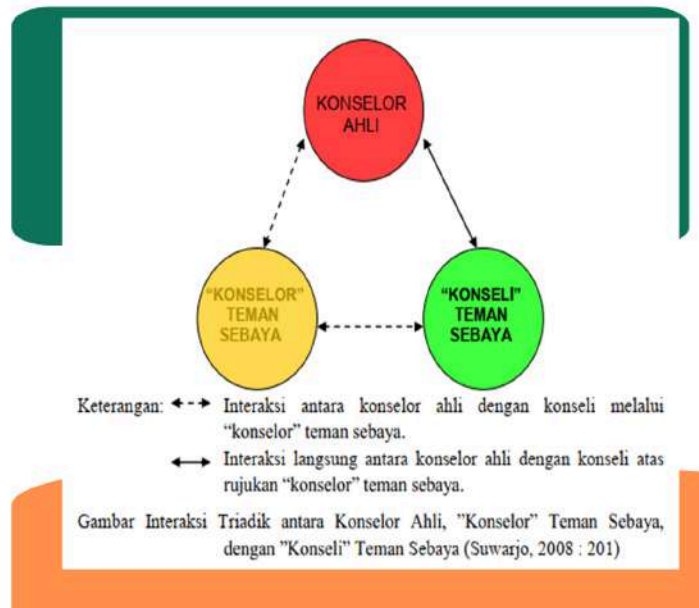


Konseling??

Sebaya??

Definisi

Bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan, baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadian (Erhamwilda, 2015)



Konseling sebaya.....

Penting??



Fungsi Konseling Sebaya

Remaja dengan keterampilan konseling, akan membantu remaja yang lain menyelesaikan permasalahan yang di alami.

Remaja dengan keterampilan konseling, akan membantu remaja yang lain untuk berkembang menjadi pribadi yg sehat dan efektif.

Remaja dengan keterampilan konseling, akan membantu remaja yang lain supaya mampu melakukan perubahan positif dalam hidupnya.

Tahap-Tahap Pengembangan Konseling Sebaya

Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan- keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan

“Konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. “konselor” sebaya adalah para mahasiswa yang memberikan bantuan kepada mahasiswa yang lain di bawah bimbingan konselor ahli



Pemilihan calon “konselor” sebaya
Pada diri remaja- remaja yang tertarik, akan tumbuh rasa sukarela untuk membantu orang lain, dan tumbuh rasa butuh untuk mengikuti pelatihan.



Pelatihan calon “konselor” sebaya
Tujuan utama pelatihan “konselor” sebaya adalah untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman secara komprehensif tentang dinamika manusia dan memiliki serta mampu menggunakan keterampilan- keterampilan pemberian bantuan.



Pelaksanaan konseling sebaya
Setelah proses pelatihan berakhir, “konselor” teman sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil-hasil pelatihan guna membantu teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari.



Sesi	Materi Pelatihan	Durasi Waktu
1	Pengantar Program Konseling Teman Sebaya	90 menit
2	Keterampilan Attending	120 menit
3	Keterampilan Berempati	120 menit
4	Keterampilan Merangkum	90 menit
5	Keterampilan Bertanya	120 menit
6	Keterampilan Berperilaku Genuin	90 menit
7	Keterampilan Berperilaku Asertif	90 menit
8	Keterampilan Konfrontasi	90 menit
9	Keterampilan Pemecahan Masalah	120 menit
10	Sistem dan proses reproduksi manusia	90 menit
11	Proses, akar masalah dan Risiko Aborsi	120 menit
12	Penyakit Paling Mengerikan di Dunia	90 menit
13	<i>Be An Assertive Teenager</i>	90 menit
14	Pornografi Rusak Otak Melebihi Narkoba	90 menit
15	Biarkan Semua Indah Pada Waktunya	90 menit
16	Menjadi remaja smart, berprestasi dan sukses hidup	120 menit
Total		1.620 menit
		27 Jam

Keterampilan Komunikasi Dasar (1)



Attending

Memusatkan perhatian pada konseli agar merasa dihargai dan terbina suasana kondusif. Konseli bebas mengungkapkan pikiran, perasaan, ataupun perilaku



Empathizing

Mengenal dan berhubungan dengan emosi dan pikiran orang lain. Melihat sesuatu melalui sudut pandang dan perasaan orang lain



Summarizing

Mendapatkan Kesimpulan atau ringkasan mengenai yang dikemukakan oleh konseli



Desain Program Delapan Keterampilan Dasar dalam Konseling Teman Sebaya
(Tindall & Gray, 1985 : 88)



Questioning

Membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang baik dengan mengajukan pertanyaan, baik terbuka maupun tertutup

Keterampilan Komunikasi Dasar (2)



Genuineness

Mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan



Assertiveness

Mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain



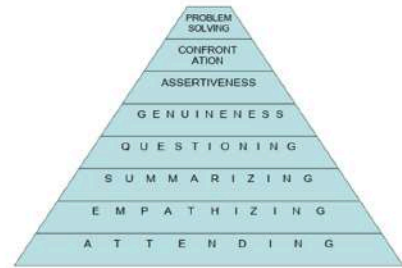
Confrontation

Menunjukkan adanya kesenjangan dan ketidaksesuaian antara ekspresi verbal dan non verbal dari konseli



Problem Solving

Proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah



Desain Program Delapan Keterampilan Dasar dalam Konseling Teman Sebaya (Tindall & Gray, 1985 : 88)

Tempat Konseling

- 1 Tidak bising
- 2 Terjamin privasi
- 3 Tenang
- 4 Nyaman





Implikasi Pelaksanaan

- ✓ Konselor sebaya bukan merupakan konselor profesional, namun keberadaannya sangat membantu bagi terciptanya suatu hubungan konseling yang profesional
- ✓ Mereka menjadi penghubung yang baik antara konselor profesional dan konseli

Konselor sebaya memahami batas-batas kemampuan dalam menjalankan konseling dan bersikap jujur atas keberadaannya apabila tidak mampu menyelesaikan masalah konseli

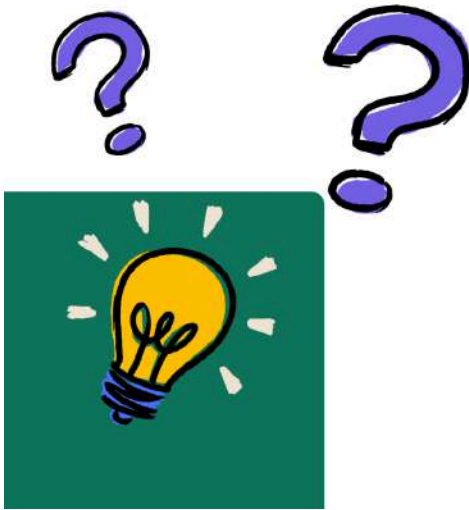
Konselor sebaya senantiasa menciptakan hubungan konseling secara terbuka, saling percaya, dan menjaga kerahasiaan, kemudian menyerahkan putusan akhir kepada konseli



Kelebihan Konseling Sebaya

- ✓ Konseli akan lebih merasakan kedekatan emosional dengan konselor sebaya apabila dibandingkan dengan konselor ahli (guru pembimbing/guru bimbingan konseling, dsb.)
- ✓ Pemberian kepercayaan kepada konselor sebaya akan menumbuhkembangkan motivasi untuk membantu teman yang sedang bermasalah dengan cara yang benar

Kekurangan Konseling Sebaya



- ✓ Konselor ahli menjadi bertanggung jawab pada banyak pihak
- ✓ Membutuhkan waktu relatif lebih banyak karena dibutuhkan perencanaan dan pelatihan konselor sebaya
- ✓ Menentukan konselor sebaya harus sesuai karakteristik (memiliki keterampilan tertentu)

Berbagai Studi Kasus tentang Konseling Sebaya



Let's Do This!

- ✓ Buatlah 5 kelompok
- ✓ Berdasarkan film pendek tersebut, buatlah skenario drama: sebagai Lila (Konseli) dan sebagai Jelita (Konselor sebaya)
- ✓ Apa yang akan Jelita lakukan selaku konselor sebaya, apabila Lita tidak bersedia menemui Guru BK?
- ✓ Penulisan skenario drama → 10 menit, kemudian diperagakan oleh wakil anggota kelompok (5 menit @kelompok)
- ✓ Kelompok lain melakukan analisis tentang alur cerita dari drama yang diperagakan



Terima Kasih

Materi 2

Materi 2 Remaja dan Permasalahannya

Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog.

- Nama : Yeni Rahma Dwijayanti, M. Psi., Psikolog.
- Domisi : Basis TNI-AL Koarmada II Surabaya
- Pendidikan : S1 Psikologi Unair, S2 Profesi Unair
- Pekerjaan : Konselor, Narsumber, Asesor
- Kontak : Email: yenirahmadwijayanti@gmail.com IG. [@yenirahmadj77](https://www.instagram.com/yenirahmadj77)
- Buku : Buku Antologi



Ragam Permasalahan pada Remaja



Perkembangan Remaja

Fisik

- Perubahan bentuk tubuh
- Kematangan seksual dan reproduksi
- Perubahan hormonal

Kognitif

- Tahap Operasional Formal → berpikir abstrak
- Penalaran Hipotesis – Deduktif → dugaan untuk problem solving
- Model Proses Ganda → mengambil keputusan berdasar analisis dan pengalaman
- Berpikir Kritis

Sosioemosional

- Penghargaan diri
- Perkembangan identitas (identity vs identity confusion)
- Perkembangan spiritual dan religi
- Otonomi dan kelekatatan orang tua → pengasuhan otoritatif
- Kelompok teman sebaya lebih meningkat
- Pacaran dan hubungan romantis

Tugas perkembangan remaja

- Perkembangan aspek-aspek biologis/fisik (Pubertas)
- Mampu melakukan bantu diri (bersih diri, makan, mobilitas, mengatur keuangan sederhana, mengarahkan diri, pekerjaan sederhana)
- Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya
- Mencapai peran sosial yang baik dan berkontribusi berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat
- Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- Mendapat kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya
- Mendapat pandangan hidup sendiri
- Memiliki tujuan dan mempersiapkan masa depan
- Mempersiapkan karir ekonomi, cita-cita
- Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- Realisasi suatu identitas diri, memahami sistem etis sebagai pegangan berperilaku dan mengembangkan ideologi

Ragam permasalahan yang dihadapi oleh remaja

- Citra diri negatif
- Masalah akademik
- Konflik dengan orang tua, teman, guru
- Alkohol dan narkoba
- Merokok
- Pacaran
- Bully
- Game online
- Kekerasan
- Tidak ada tau tujuan hidup atau cita-cita
- Kesepian, menarik diri, tidak percaya diri, merasa tidak mampu, pesimis, dll
- Gangguan psikologis : Depresi, kecemasan, stress, trauma, dll
- Gangguan makan (obesitas, anorexia dan bulimia)

Materi 3

Materi 3 Remaja dan Permasalahannya

Oleh:

Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog.

Pribadi Konselor yang Efektif



Kualitas pribadi sebagai konselor



Karakteristik personal konselor sebaya

- ✓ Self Awareness : Mempunyai kesadaran akan diri dan nilai yang dianutnya
- ✓ Mampu menganalisis perasaan sendiri → mengelola emosi negatif
- ✓ Sehat mental → membawa pengaruh positif
- ✓ Memiliki kepekaan/ sensitivita yang tinggi
- ✓ Terbuka, tidak terpaku pada ide sendiri
- ✓ Objektif → empati bukan simpati
- ✓ Kompeten
- ✓ Dapat dipercaya dan sabar
- ✓ Menarik secara interpersonal → rendah hati, bersahaja, hangat, luwes berkomunikasi
- ✓ Memiliki semangat menolong (Altruisme)
- ✓ Tanggung jawab yang kuat terhadap etika

Jangan melakukan konseling saat memiliki motivasi :

- Meringankan tekanan emosional – traumatis
- Mengatasi kesendirian dan isolasi
- Memenuhi keinginan untuk menguasai
- Memenuhi kebutuhan akan cinta atau penghargaan
- Melampiaskan rasa marah
- Menebus rasa bersalah

Kode etik konselor sebaya

Menjaga rahasia

Memahami batasan kerja

Menomorsatukan konseli

Memperlakukan konselisesuai dengan potensi dan kemampuannya

Hal yang tidak boleh dilakukan konselor

- Pelanggaran rahasia
- Melampaui batasan kerja
- Melalaikan atau menelantarkan konseli
- Menuntut sesuatu di luar batas kemampuan klien
- Memaksakan nilai-nilai pribadi pada konseli
- Membuat konseli tergantung
- Menjalin hubungan sebagai pasangan dengan konseli
- Adanya konflik kepentingan sehingga menimbulkan permusuhan
- Menanyakan imbalan
- Mengiklankan atau membesarkan diri berlebihan

Kasus 1

Seorang remaja SMA usia 16 tahun memiliki masalah, ia selalu takut masuk sekolah karena di bully oleh teman2nya, ia selalu dibilang gendut, hitam, pendek dan tidak menarik, ia sering dikritik. Ia juga cenderung pendiam dan menarik diri sehingga kesulitan untuk bergaul dengan teman-temannya. Pada dasarnya anak ini cukup pintar dan memiliki bakat benyanyi karena suaranya yang indah. Namun ia selalu merasa rendah diri dan merasa tidak layak. Saat ini, ia menjadi sangat sensitif, sedih dan mudah marah, ia suka sering menyakiti dirinya sendiri dengan memukul kepala dan menjambak rambutnya ketika emosinya tidak stabil. Ia juga mengalami kesulitan tidur dan tidak mau makan karena khawatir berat badannya semakin bertambah. Di rumah ia juga kurang mendapat perhatian dari orang tuanya dan merasa tidak ada yang bisa memahami dirinya. Selain karena ia takut merepotkan anggota keluarganya ketika bercerita, ia juga tidak suka ketika mau mulai cerita sudah diberi banyak nasihat. Hal berdampak pada prestasi akademiknya yang terus menurun.

Bagaimana anda membantu remaja tersebut?

Pendekatan dan Teknik Konseling



Pendekatan Konseling

Direktif

- Counselor Center
- Manusia dipandang kurang mampu mengatasi masalah dan berkembang secara mandiri
- Membutuhkan pertolongan orang lain untuk berani berubah/menghadapi tuntutan
- Konselor bersikap bertanya tertutup, mengarahkan, memimpin, mengambil inisiatif, menasehati, memberi informasi, merencanakan, menyimpulkan

Nondirektif

- Client Center
- Manusia mampu tumbuh, otonomi, memiliki konsep diri yang positif, mampu menata tingkah lakunya
- Membantu konseli mengarahkan dirinya sendiri, berfungsi penuh, kongruen, matang dan terbuka
- Konselor bertanya terbuka, memberi pengukuhan, sugesti, banyak mendengarkan konseli

Eklektik

- Menyeleksi atau memilih beberapa yang akan digunakan bersamaan untuk mengatasi persoalan konseli
- Menekankan pentingnya diagnosis dalam memahami seseorang
- Komprehensif
- Jalinan yang baik dengan berbagai pihak terkait

Teknik Konseling

Menurut Tindall dan Gray (1985) keterampilan dasar yang perlu dimiliki konselor :

- Attending**, merupakan perilaku berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika konselor sebaya memberikan perhatian penuh pada konseli, melalui komunikasi verbal maupun non verbal.
- Emphatizing**, kemampuan konselor untuk dapat merasakan. Seolah-olah merasakan apa yang sedang konseli alami.
- Summarizing**, ketrampilan konselor sebaya untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli.
- Questioning**, yaitu teknik mengarahkan pembicaraan dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli dan bersifat mendalam berdasar pertanyaan terbuka atau tertutup.
- Genuineness**, adalah berperilaku yang jujur dan sesuai dengan pikiran dan perasaan yang sedang dialami serta diekspresikan melalui perkataan dan tingkah lakunya.
- Assertiveness**, mengungkapkan perasaan, pendapat, dan apa yang diyajini terhadap ketidak mampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya
- Confrontation**, adalah respon konselor sebaya ketika melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyuman, dengan kepedihan, dan sebagainya. Dengan kata lain, konfrontasi adalah ketrampilan konselor sebaya untuk menunjukkan adanya kesenjangan dan inkongruensi dalam diri konseli,
- Problem Solving**, adalah setelah memahami masalah sebab akibat, dinamika psikologis konseli kemudian menawarkan beberapa alternatif solusi beserta kelebihan dan kekurangan.

Microskills

- ❑ Ivey, Ivey & Zalaquett (2010) mengemukakan tentang "Microskills pyramid" yang menggambarkan mengenai langkah-langkah wawancara intensional.
- ❑ *Attending* dan *listening* merupakan keterampilan dasar yang penting untuk dikuasai. Dilanjutkan dengan penguasaan kemampuan di atasnya. Setelah menguasai sejumlah keterampilan dasar, anda akan siap untuk menguasai berbagai teori yang ada

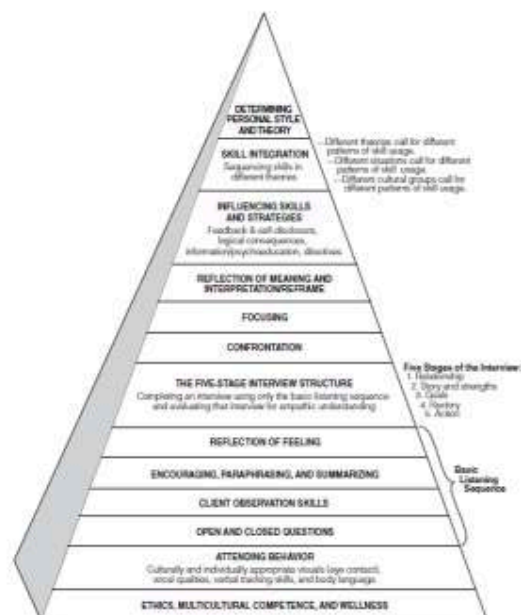
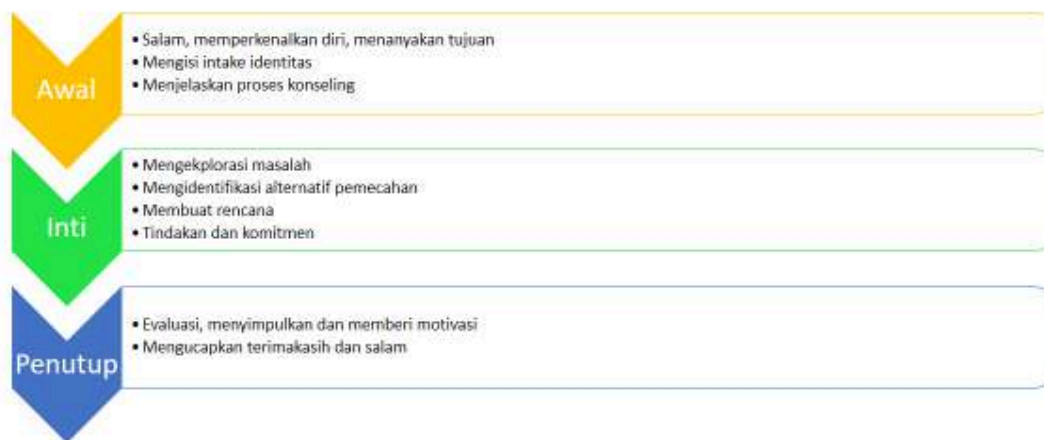


FIGURE 1-2 The microskills hierarchy: A pyramid for building cultural intentionality. Copyright © 1982, 1987, 2003, 2007, 2010 Allen E. Ivey. Reprinted by permission.

Ethic, Multicultural competence and Wellness and Wellness.

- Merupakan hirarki yang pertama yaitu etika, kompetensi multi budaya dan kondisi individu yang sehat.
- Konselor diharapkan menampilkan diri sesuai dengan etika, menghargai perbedaan dan sehat.
- Hasil yang diharapkan : klien belajar, mengapresiasi dan respek dengan konseling.

Langkah-langkah Konseling



JADWAL KEGIATAN WORKSHOP KONSELOR SEBAYA
PENGABDIAN MASYARAKAT

PRODI PSIKOLOGI ISLAM IAI AL-FATIMAH BOJONEGORO

Hari Sabtu, 18 Januari 2025

JAM	KEGIATAN	KETERANGAN
07.30 – 08.00	Registrasi	Mahasiswa Prodi Psikologi Islam
08.00 – 08.30	Pembukaan (5 menit) Sambutan: Dekan Fakultas Dakwah (10 menit) Kaprodi Psikologi Islam (10 menit) Ice Breaking oleh MC (5 menit)	MC: Betta Fitriasari, M.Si. Dekan: Amilatul Khoiriyyah, M.Psi., Psikolog. Kaprodi: Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog
08.30 – 09.30	Materi 1 : Konsep Dasar Konseling Sebaya Tanya Jawab	Amilatul Khoiriyyah, M.Psi., Psikolog.
09.30 – 10.15	Materi 2 : Ragam Permasalahan Remaja Tanya Jawab	Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog
10.15 – 11.30	Materi 3 : Teknik Konseling dan Menjadi Konselor yang efektif Tanya Jawab	Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog
11.30 – 12.00	Study Case	Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog
12.00 – 13.00	ISHOMA	

13.00 – 13.15	Pembagian kelompok dan fasilitator/pendamping kelompok	dibagi menjadi 6 kelompok dengan masing-masing 1 kelompok 1 fasilitator
13.15 – 14.15	Role Play Praktik Konseling Sebaya	All team
14.15 – 14.45	Sharing session/ Refleksi, review materi dan evaluasi	Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog
14.45 – 15.00	Do'a dan Penutup	Penutup : MC : Betta Fitriasari, M.Si. Do'a : Abdulloh Safiq, S.Pd., M.Pd