



JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 3 Tahun 2022 Halaman 5157 - 5165

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Model Konseling Teman Sebaya untuk Mahasiswa dengan Menggunakan Aplikasi *WhatsApp*

Romiaty¹, Dony Apriatama^{2✉}, Esty Pan Pangestie³, Alfiana Fira Syaharani⁴, Lois Hutajulu⁵

Bimbingan dan Konseling, Universitas Palangkaraya, Indonesia^{1,2,3,4,5}

E-mail: apriatamadony@fkip.upr.ac.id

Abstrak

Pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia, dibidang pendidikan banyak mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan yang berdampak pada penurunan hasil belajar. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Prodi BK FKIP UPR didapatkan informasi bahwa mahasiswa enggan menceritakan permasalahannya ke Dosen Pembimbing Akademik (PA) karena malu dan takut. Mahasiswa lebih menyukai menceritakan permasalahan ke teman sekelasnya dengan menggunakan aplikasi sosial media *WhatsApp*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk membuat model layanan konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *Whats app* untuk mahasiswa Prodi BK FKIP UPR. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan yaitu R&D. subyek penelitian ini adalah mahasiswa BK Prodi BK FKIP UPR. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Teknik Analisa data pada penelitian ini meliputi tahap reduksi data, penyajian data dan verifikasi/penarikan kesimpulan. Kegiatan konseling teman sebaya pada masa pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi seperti menggunakan aplikasi chatting *whats app*. Langkah-langkah pelaksanaan konseling teman sebaya yaitu 1) pendaftaran; 2) pemilihan konselor sebaya; 3) pelaksanaan konseling sebaya dan 4) pelaporan. Adapun metode yang digunakan dalam melakukan konseling sebaya menggunakan prinsip PFA yaitu (1) lihat, (2) dengar, (3) beri rasa nyaman, (4) hubungkan, (5) lindungi, (6) harapan. Keberhasilan seorang konselor sebaya dapat diamati dari perubahan sikap dan perilaku ke arah yang positif pada saat konseling dan sesudah konseling sebaya dilakukan.

Kata Kunci: Konseling teman sebaya, aplikasi *whats app*, mahasiswa.

Abstract

During the Covid-19 pandemic in Indonesia, in the field of education, many students experienced various problems that had an impact on decreasing learning outcomes. Based on the results of interviews with students of the BK FKIP UPR Study Program, information was obtained that students were reluctant to tell their problems to the Academic Advisory Lecturer (PA) because of shame and fear. Students prefer to tell problems to their classmates by using the Whats app social media application. The purpose of this study was to create a model of peer counseling services using the Whats app for students of the BK FKIP UPR Study Program. The research method used is development research, namely R&D. The subjects of this study were students of BK Study Program BK FKIP UPR. Data collection techniques used are interviews, questionnaires and documentation. Data analysis techniques in this study include the stages of data reduction, data presentation and verification/drawing conclusions. Peer counseling activities during the Covid-19 pandemic can be done using technology such as using the whats app chat application. The steps for implementing peer counseling are 1) registration; 2) selection of peer counselors; 3) implementation of peer counseling and 4) reporting. The method used in conducting peer counseling uses the PFA principle, namely (1) see, (2) listen, (3) give comfort, (4) connect, (5) protect, (6) hope. The success of a peer counselor can be observed from changes in attitudes and behavior in a positive direction during counseling and after peer counseling is carried out.

Keywords: Peer counseling, whats app application, college student

Copyright (c) 2022 Romiaty, Dony Apriatama, Esty Pan Pangestie,
Alfiana Fira Syaharani, Lois Hutajulu

✉Corresponding author :

Email : apriatamadony@fkip.upr.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.3065>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia, bidang pendidikan menjadi salah satu bidang yang mengalami dampak perubahan yang signifikan. Mulai dari himbauan untuk membiasakan 3M (mencuci tangan, menjaga jarak dan menggunakan masker) sampai dengan kebijakan meniadakan tatap muka dan beralih pada pembelajaran melalui daring. Akan tetapi, solusi himbauan dan kebijakan yang dibuat oleh para pemangku kebijakan tersebut bukan berarti tanpa masalah. Mulai dari aspek pengajar dan peserta didik banyak yang belum siap untuk menggunakan berbagai aplikasi pembelajaran daring, masalah kuota internet, jaringan internet, serta media (laptop/handphone) yang belum memadai sehingga membuat pembelajaran daring masih kurang efektif (Asmuni, 2020). Para peserta didik juga mengakui mengalami kebosanan dan lelah mata ketika harus menghadap handphone atau laptopnya dalam waktu yang lama serta banyak peserta didik mengakui kurang paham dengan materi ketika diberikan secara daring. Belum lagi tugas yang menumpuk yang diberikan kepada peserta didik yang menyebabkan banyak peserta didik yang merasa terbebani dan stress dengan pemberian tugas yang banyak. Dari aspek orang tua, terutama pada satuan pendidikan taman kanak-kanak sampai dengan sekolah dasar mengaku juga banyak mengaku terbebani dengan biaya kuota dan stress karena juga harus membantu anaknya mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Pada jenjang perguruan tinggi, juga mengalami hal yang serupa dengan permasalahan tersebut. Berdasarkan nilai rata-rata hasil belajar yang dilakukan di Program studi Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Palangkaraya (UPR) mahasiswa mengalami penurunan hasil belajar. Terlihat dari hasil rata-rata nilai mahasiswa Angkatan 2018 pada beberapa mata kuliah banyak mahasiswa yang tidak lulus. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari dosen-dosen di Prodi BK FKIP UPR pada rapat awal semester, banyak mahasiswa pasif dalam perkuliahan, mengerjakan tugas “seadanya” bahkan tidak sedikit yang memilih tidak mengumpulkan tugas,. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Angkatan 2018 mereka mengakui belum bisa beradaptasi dan mengalami beberapa kendala saat mengikuti perkuliahan daring seperti masalah sinyal yang kurang stabil, kuota internet yang boros, dan media handphone/laptop yang kurang memadai. Selain itu permasalahan pribadi dan masalah belajar juga menjadi salah satu faktor seperti kurang disiplin dalam belajar, manajemen waktu yang tidak terjadwal dengan baik, kurang paham dengan materi dan tugas yang diberikan oleh dosennya, serta kurangnya minat dan motivasi belajar. Permasalahan tersebut harus segera di entaskan segera karena dampaknya banyak mahasiswa yang kurang paham dengan materi dan berujung pada ketidaklulusan. Selain itu berdampak pada mahasiswa, hal tersebut juga akan mempengaruhi penilaian akreditasi prodi dengan melihat data kenaikan angka jumlah mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studinya lebih dari 4 (empat) tahun.

Melihat permasalahan tersebut, Prodi BK FKIP UPR telah melakukan berbagai solusi seperti memaksimal peran dosen pembimbing akademik (DPA) yaitu salah satunya untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengatasi masalahnya (Hidayatulloh, 2014). Akan tetapi, banyak mahasiswa yang kurang mau terbuka dengan DPA nya karena alasan takut, malu, dan kurang percaya diri untuk menceritakan masalahnya. Mahasiswa mengaku sering bercerita keluh kesahnya secara terbuka dengan temannya melalui aplikasi *WhatsApp*. Tentu ini menjadi tantangan untuk Prodi BK FKIP UPR agar segera mencari metode dan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Permasalahan tersebut perlu segera dicarikan solusi dengan karakteristik metode atau strategi yang dapat khususnya yang mendorong mahasiswa dapat terbuka, tidak takut, dan malu serta yang penerapannya tidak harus melalui tatap muka atau menggunakan daring untuk menghindari penyebaran virus Covid-19. Salah satu metode dan strategi yang dapat digunakan adalah konseling teman sebaya dengan menggunakan bantuan teknologi.

Konseling merupakan layanan pemberian bantuan profesional dari konselor kepada konseli dengan berbagai pendekatan dan metode khusus untuk mencari solusi atas permasalahan yang di alami oleh

konseling. Konseling yang dilakukan tidak melalui *face to face* atau tidak bertemu secara tatap muka langsung dengan menggunakan bantuan teknologi seperti e-mail, *chatting* melalui sosial media, dan aplikasi *video conference* disebut konseling *online* (Ardi et al., 2013). Beberapa aplikasi yang populer digunakan untuk memberikan layanan konseling *online* seperti aplikasi *google mail*, *WhatsApp*, *telegram*, *zoom cloud*, *google meets*, *facebook*, dan *instagram*. Layanan konseling secara *online* merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan ditengah situasi pandemi seperti sekarang ini yang dimana pertemuan secara tatap muka tidak dianjurkan karena dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya penyebaran virus Covid-19. Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari wawancara mahasiswa Prodi BK FKIP lebih menyukai menggunakan aplikasi *Whats app* dalam berkomunikasi dengan teman sekelasnya karena lebih simpel, sederhana, hemat kuota dan tidak terlalu memakan banyak memori yang membuat *handphone/laptop* menjadi berat.

Pada masa remaja akhir sesuai dengan usia perkembangan mahasiswa, individu mempunyai ketertarikan, komitmen, dan keterikatan dengan teman sebayanya. Sebagian besar remaja sering menceritakan masalah-masalahnya secara terbuka dengan teman sebayanya (Prasetiawan, 2016). Sesuai dengan fenomena yang terjadi di Prodi BK FKIP UPR, bahwa beberapa mahasiswa mengaku sering menceritakan keluhan kesahnya dengan teman sekelasnya dibandingkan dengan DPA ataupun orangtuanya. Hal ini merupakan tantangan dan sekaligus peluang untuk Prodi BK FKIP UPR agar dapat memberikan intervensi dengan memberdayakan teman sebayanya. Salah satu strategi pemberian layanan konseling dengan memberdayakan teman sebaya disebut konseling teman sebaya. Konselor teman sebaya merupakan pemberian bantuan konseling kepada konseli dengan menggunakan perantara teman sebaya dari konseli yang disebut konselor sebaya. Artinya konselor sebaya dilatih untuk membantu dan mendampingi konseli yang mengalami masalah dalam proses intervensi. Melihat pernyataan di atas peneliti berpendapat pemberian layanan konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *Whats app* tepat dilakukan mengingat karakteristik mahasiswa yang bermasalah di Prodi BK FKIP UPR lebih menyukai menceritakan masalahnya dengan teman sekelas melalui aplikasi *whats app*.

Konseling sebaya didefinisikan sebagai sebuah kegiatan yang didalamnya meliputi ragam tingkah laku untuk membantu klien secara interpersonal dengan perantara teman sebaya (Tindall dan Gray dalam Maliki, 2017). Konseling teman sebaya adalah bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa lainnya secara terprogram. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu siswa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Disamping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan dan konseling (Maliki, 2017). Dari beberapa pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa bahwa konseling sebaya adalah kegiatan pemberian konseling yang dengan perantara teman sebaya yang sebelumnya telah dilatih sebagai konselor sebaya untuk menjadi mediator yang bertujuan untuk menggali informasi yang mendalam terkait masalah yang dialami oleh individu.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan konseling teman sebaya meliputi a) pemilihan calon ‘konselor’ teman sebaya; b) pelatihan calon ‘konselor’teman sebaya; dan c) pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya (Sujarwo dalam Hunainah, 2016). Pemilihan calon ‘konselor’ teman sebaya berdasarkan karakteristik- karakteristik seperti: memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain. Pelatihan calon ‘konselor’ teman sebaya dilakukan dengan melatih keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati calon konselor teman sebaya. Menurut Tindall keterampilan yang selayaknya dimiliki konselor sebaya yaitu berupa perhatian, empati, merangkul, *Question*, *genuiness*, *asertiveness*, *Confrontation*, dan *problem solving* (Erhamwilda, 2011). Sedangkan pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya diberikan setelah kegiatan pelatihan selesai. Konselor sebaya diberikan kesempatan untuk mempraktekkan

hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Dalam praktiknya, interaksi konseling sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam artian interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tetapi tetap menegakkan prinsip-prinsip kerahasiaan. Ketika dalam prakteknya konselor sebaya menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam memberikan layanan bantuan, konselor sebaya boleh berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan.

Pelaksanaan konseling sebaya menurut Hunainah terdiri dari beberapa tahap yaitu (Hunainah, 2016) meliputi Tahap awal konseling sebaya dimana konselor sebaya mendengarkan secara aktif permasalahan yang disampaikan konseli sebaya, mengenali dan menetapkan jenis masalah yang dihadapi konseli sebaya, melakukan peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah konseli sebaya dan menegosiasikan kontrak dengan konseli sebaya. Tahap kerja konseling sebaya dimana konselor sebaya melakukan empati sambil menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi konseli sebaya, membangun afeksi positif konseli sebaya dalam menghadapi permasalahannya, melatih konseli sebaya untuk membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi permasalahannya, menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara dan konselor sebaya melakukan alih tangan (*referral*) dan konferensi kasus (*case conference*) jika diperlukan kepada konselor ahli. Tahap akhir konseling sebaya dimana konselor sebaya menanyakan keadaan konseli sebaya tentang pikiran dan perasaannya setelah menjalani konseling sebaya, menanyakan manfaat yang didapat dari konseling sebaya dan konselor sebaya dengan konselor ahli mengamati perubahan sikap positif konseli sebaya dalam menghadapi masalahnya.

Dalam konseling sebaya yang melakukan proses konseling bukanlah seorang konselor ahli melainkan para individu (remaja) yang memberikan bantuan kepada individu lain di bawah bimbingan konselor ahli. Dalam model konseling teman sebaya, terdapat hubungan Triadik antara Konselor ahli, 'konselor' sebaya dan konseli. Hubungan Triadik tersebut dapat digambarkan melalui gambar berikut (Noviza, 2011). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi seorang konselor sebaya bukanlah seorang konselor ahli melainkan individu non profesional yang siap untuk memberikan bantuan kepada individu lain dibawah bimbingan konselor ahli.

Adapun fungsi Konseling Sebaya bagi remaja menurut Krumboltz et al (dalam (Maliki, 2017) meliputi a) membantu individu memecahkan permasalahannya, membina dan mengembangkan hubungan baru dengan guru BK maupun dengan siswa lainnya. Sedangkan manfaat dari konseling sebaya bagi remaja meliputi a) memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan kemampuan 3M (mendengar, memahami dan merespon) serta komunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum dan melakukan dorongan minimal). Sedangkan tujuan konseling sebaya dikelompokan menurut Hunainah (2016) bagi konselo sebaya yaitu mengembangkan kemampuan kepekaan, kepedulian, dan sikap positif dalam kehidupan sosialnya. Sedangkan tujuan konseling sebaya bagi remaja yang menjadi sasaran (konseli) yaitu membantu remaja untuk memahami permasalahannya secara mendalam serta membangun sikap positif dalam menyikapi atau menghadapi permasalahan secara konstruktif.

WhatsApp Messenger merupakan aplikasi pesan lintas *platform* yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya SMS. Karena *WhatsApp messenger* menggunakan paket data internet yang sama untuk *E-Mail*, *Browsing Web*, dan lain-lain. Aplikasi *WhatsApp messenger* menggunakan koneksi data internet melalui media *handphone* dan komputer. *WhatsApp* dapat digunakan untuk melakukan obrolan, *sharing file*, bertukar foto, video dan lain-lain. *WhatsApp* memiliki berbagai fitur meliputi menambahkan foto, menyisipkan kontak, camera, mengirim pesan suara, maps (peta), menyisipkan *file* berupa dokumen. Dengan adanya fitur-fitur tersebut, menciptakan kemudahan dan kenyamanan ketika berkomunikasi melalui aplikasi sosial media. Manfaat *whatsapp* bagi mahasiswa memperlancar dan mempermudah komunikasi dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Selain itu kebutuhan mahasiswa untuk mengakses dan bertukar informasi akan sangat cepat dan luas. Adapun kelebihan *whatsapp* meliputi berbagai kemudahan seperti kemudahan dalam sinkronisasi otomatis kontak, membuat akun dengan nomor kontak, melakukan pengaturan (*setting*) serta

koneksi yang digunakan menggunakan internet. Adapun kekurangannya antara lain akun kita dapat menerima pesan dari orang lain yang tidak ada kontak kita, pilihan emoticon yang terbatas dan tidak ada fitur *ping* seperti yang ada dalam blackberry messenger (BBM).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau *research and development* (R&D). Metode penelitian R&D metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk atau inovasi tertentu serta menguji keberhasilan produk tersebut dalam mengentaskan permasalahan yang terjadi (Sugiyono, 2018). Adapun produk yang akan dihasilkan pada penelitian ini yaitu berupa model pemberian layanan konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* untuk mahasiswa Prodi BK FKIP UPR.

Adapun langkah langkah penelitian pengembangan menurut (Sugiyono, 2018) meliputi (1) menentukan potensi dan masalah; (2) mengumpulkan informasi (kajian teori); (3) Desain Produk; (4) Validasi Desain; (5) Revisi Desain; (6) Ujicoba Produk; (7) Revisi Produk; (8) Ujicoba Penggunaan Produk; (9) Revisi Produk; (10) Produksi masal. Adapun Penelitian yang dilakukan akan dibatasi pada langkah ke-5 yaitu revisi desain berdasarkan pertimbangan tujuan penelitian yaitu terciptanya desain konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*. Selain itu, peeneliti juga mempertimbangkan aspek waktu, tenaga dan biaya. Berikut uraian langkah-langkah penelitian pada penelitian ini:

Adapun teknik pengumpulan data dan instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik angket dan dokumentasi. Angket pada penelitian menggunakan angket validasi model pemberian layanan konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* untuk mahasiswa Prodi BK FKIP UPR yang digunakan untuk mengumpulkan masukan dan saran dari validator ahli untuk menilai kelayakan teori dan praktik model pemberian layanan konseling teman sebaya dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* untuk mahasiswa Prodi BK FKIP UPR. Validator ahli pada penelitian berjumlah 2 (dua) yaitu bapak Toni firmansyah (Dosen IKIP PGRI Pontianak) selaku validator ahli ibu Ari Pamungkas (Dosen IAIN Palangka Raya) selaku validator II yang dianggap ahli berkompeten dalam bidang kelimuan konseling khususnya pada keteorian konseling teman sebaya.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian mennggunakan analisis data model miles dan Huberman. Adapun langkah-langkah analisa data dalam model miles and Huberman meliputi data (1) reduksi; (2) Penyajian data dan (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan konseling teman sebaya, konselor sebaya perlu membekali 3 (tiga) aspek yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan dasar dalam memberikan layanan konseling (Widiasari dalam Rahmadita, 2020). Aspek pertama aspek pengetahuan yaitu dimana konselor sebaya mampu membedakan antara masalah dan keadaan krisis, memahami siklus masalah, memahami metode-mtode bantuan dalam menangani masalah, memahami respon-respon yang dihasilkan konseli terhadap masalah, dan memahami tempat rujukan untuk menangani masalah. Aspek yang kedua yaitu sikap, dimana konselor sebaya harus mampu menunjukkan sikap empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruen. Aspek yang ketiga yaitu aspek keterampilan dasar dimana konselor sebaya harus mampu kemampuan komunikasi dengan membangun hubungan terapeutik dengan konseli, kemampuan observasi yang baik, mendengar aktif, menenangkan orang lain, dan mempunyai pemeliharaan diri sendiri (*self care*).

Berikut Tahapan Layanan yang pada kegiatan konseling Sebaya di Prodi BK FKIP UPR meliputi tahap yang pertama yaitu 1) konseli menghubungi nomor call center yang tertera pada pamphlet atau poster.

Selanjutnya konseli akan diarahkan untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk menggali informasi terkait nama, nim, asal prodi, tujuan, dan memilih konselor sebaya. 2) Lebih lanjut konseli akan diarahkan langsung ke nomor *whatsapp* dari konselor sebaya yang telah di pilihnya untuk menyepakati jadwal dan waktu layanan konseling. selanjutnya konseling dapat dilakukan antara konselor sebaya dan konseli sesuai dengan waktu yang disepakati. Dalam kegiatan konseling sebaya, ada beberapa tata aturan yang harus dilakukan meliputi:

- a) Pada respon awal, konselor sebaya merespon konseli dengan memberi salam dan mengajak berdoa, menerapkan keterampilan attending, dan menyampaikan maksud dan tujuan serta kontrak konseling sebaya.
- b) Dalam melakukan eksplorasi masalah konselor sebaya menggunakan 6 langkah PFA (*Psychological First Aid*) meliputi *look, listen, comfort, connect, protect, dan hope*.
- c) Jika masalah dan harapan konseli sudah cukup jelas. Selanjutnya konselor sebaya dan konseli dapat menyimpulkan pertemuan tersebut dan merencanakan tindak lanjut dengan membuat jadwal pertemuan berikutnya.
- d) Setelah layanan selesai, konselor sebaya dapat menyampaikan dan berdiskusi hasil konseling pada pertemuan pertama dengan konselor utama. Dari hasil diskusi tersebut, konselor utama dapat memberikan rekomendasi kepada konseli seperti layanan konseli dianggap selesai, diperlukan penanganan lanjutan, atau rujuk/alih tangan kasus.
- e) Selanjutnya konselor sebaya mengisi laporan layanan sesuai dengan format yang diberikan oleh admin dan selanjutnya direkap.

Beberapa hal penting yang dapat dipertimbangkan dalam pemberian rekomendasi jika pelayanan dianggap selesai ketika kondisi psikologis setelah layanan menjadi normal dan tidak ingin melanjutkan layanan konseli sebaya. Pelayanan dapat dilanjutkan apabila kondisi psikologi tidak membaik dan ada kemungkinan mengarah kepada sikap destruktif. Pelayanan dapat dirujuk atau alih tangan kasus jika konselor sebaya merasa kurang mampu menangani konseli karena permasalahan yang cukup berat, diluar ranah keilmuan bimbingan dan konseling, kasus kriminal, kesehatan dan sebagainya.

Unit Bimbingan dan Konseling kampus dalam program konseling sebaya bertujuan untuk memberikan pelayanan kepada mahasiswa dengan memberdayakan teman sebaya sebaya dalam memberikan pertolongan pertama secara psikologis kepada konseli sebagai dampak dari permasalahannya. Usaha tersebut dilakukan untuk memberi dukungan, menciptakan rasa aman, meningkatkan konsep diri positif serta memberikan harapan kepada konseli.

Sejalan dengan IFRC yang mengemukakan teori PFA (*Psychological First Aid*) sebagai dukungan psikologis awal untuk individu. PFA merupakan sebuah metode yang membantu seseorang agar ia merasa didukung, nyaman, aman, dan mendorong untuk menciptakan sikap positif. Metode PFA juga harus didukung sikap konselor secara tepat dalam berempati, menerima tanpa syarat dan kongruen. PFA juga membantu menstabilkan kecemasan dan emosi lainnya dan juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, menenangkan, memberikan rasa aman dan menumbuhkan harapan (Adni et al dalam Rahmadita, 2020). Selanjutnya menurut Shpere dan IASC, PFA juga dapat diartikan sebagai sebuah bentuk sikap merespon untuk mendukung, peka dan menunjukkan kepedulian kepada sesama manusia khususnya yang memiliki kesamaan dan ikatan emosional. Adapun respon PFA yaitu: 1) memberikan perawatan dan motivasi yang praktis, namun tidak melakukan penghakiman; 2) memberikan wawasan tentang kebutuhan dan hal-hal yang

luput dari perhatian konseli; 3) memberikan rekomendasi untuk memenuhi kebutuhannya; 4) menjadi pendengar yang baik; 5) menghibur dan membantu mereka merasa nyaman dan stabil; 6) membantu memberikan informasi yang dibutuhkan; 7) melindungi konseli dari perilaku destruktif sebagai dampak dari permasalahan (Margaretha & Sari dalam Rahmadita, 2020).

Dalam masa pandemi Covid-19, konseling sebaya dapat dijadikan salah satu solusi untuk tetap memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mahasiswa. Dengan metode tersebut juga mendukung untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Apalagi pemerintah telah membuat kebijakan yakni *physical distancing* dengan belajar daringseluruh aktivitas pendidikan mulai dari tingkat TK, SD, SMP, SMA sampai Perguruan Tinggi. Dengan demikian pengimplementasian konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dilaksanakan secara *online* melalui aplikasi *whatsapp*. Layanan ini ditujukan untuk mahasiswa Prodi BK FKIP UPR yang terdampak suatu kondisi yang membutuhkan bantuan konseling. Layanan konseling sebaya dapat dilakukan dengan chatting melalui *whatsapp* ataupun dengan media atau aplikasi lain dengan menggunakan berbagai jenis komunikasi seperti telepon ataupun *video call* menyesuaikan dengan kesepakatan.

Kebijakan tentang *physical distancing* membuat banyak masalah mental bagi mahasiswa maka dapat dikatakan layanan bimbingan dan konseling untuk mahasiswa sangat penting untuk menciptakan psikologis yang ideal. Untuk dapat tetap memberikan layanan kesehatan mental pada masa pandemi maka dibutuhkan bantuan teknologi sehingga menggunakan layanan bimbingan dan konseling tetap berjalan. Senada dengan yang dikemukakan Isnawardani & Sutardhio yang tidak menyarankan untuk berada dekat, menyentuh, dan berbicara secara langsung dengan konseli, dan menyarankan untuk menggunakan alternatif bantuan teknologi telepon, *chat* atau *video call* (Rahmadita, 2020).

Dalam meimplementasikan PFA yang dilakukan konselor sebaya menggunakan prinsip langkah PFA ada enam, yaitu lihat, dengar, beri rasa nyaman, hubungkan, lindungi dan harapan (Rahmadita, 2020). Langkah pertama yang dilakukan konselor sebaya yaitu dengan lihat yang dapat didefinisikan dengan melihat lebih dalam apa yang dibutuhkan oleh konseli untuk membina hubungan baik dengan konseli. Konselor sebaya dengan peka dapat melihat gambaran kondisi konseli berdasarkan kontak awal melalui komunikasi nonverbal atau *gesture* yang ditunjukkan oleh konseli. Langkah yang kedua yaitu dengarkan, langkah ini konselor sebaya menggunakan indera pendengarannya untuk menggambarkan keluhan atau curahan hati yang disampaikan oleh konseli. Konselor sebaya dapat mendiagnosis kecemasan ataupun kegelisahan konseli berdasarkan narasi yang disampaikan oleh konseli sebagai dampak dari permasalahan. Langkah ketiga memberi rasa nyaman kepada konseli untuk memastikan kondisi konseli menjadi lebih stabil. Konselor sebaya dapat menggunakan teknik empati dan teknik relaksasi untuk memberikan ketenangan kepada konseli. Langkah selanjutnya yang ke empat yang dilakukan konselor sebaya yaitu membantu konseli menjalin hubungan yang diperlukan oleh konseli. Konselor sebaya dapat mendorong konseli untuk menghubungkan konseli dengan orang tercinta dan dukungan sosial seperti keluarga, pacar, teman ataupun sahabat. Langkah yang kelima yaitu lindungi konseli dari kerugian yang lebih jauh yang mungkin berdampak pada kerugian yang lebih besar seperti membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Konselor sebaya dapat memberikan rujukan kepada konseli jika dibutuhkan. Langkah yang terakhir yaitu konselor sebaya menanamkan harapan kepada konseli yang bertujuan untuk menyediakan bantuan psikologis dikemudian hari jika konseli memerlukan dan tetap mendampingi konseli untuk melakukan tindak lanjut.

Keberhasilan konselor sebaya dalam melakukan layanan konseling dapat dilihat dari perubahan sikap ataupun perilaku kearah positif yang ditunjukkan oleh konseli saat layanan (tingkat partisipasi, sikap antusias dan keterbukaan konseli dalam menceritakan masalahnya) maupun setelah layanan konseling diberikan menurunnya kecemasan dan perubahan sikap dan perilaku yang diinginkan atau yang dituju dalam konseling sebaya.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling teman sebaya pada masa pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi seperti menggunakan aplikasi *chatting whatsapp*. Adapun pemberi layanan pada kegiatan konseling sebaya dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* meliputi admin, konselor utama, dan konselor sebaya. Langkah-langkah pelaksanaan konseling teman sebaya yaitu 1) pendaftaran; 2) pemilihan konselor sebaya; 3) pelaksanaan konseling sebaya dan 4) pelaporan. Adapun metode yang digunakan dalam melakukan konseling sebaya menggunakan prinsip PFA yaitu (1) lihat, (2) dengar, (3) beri rasa nyaman, (4) hubungkan, (5) lindungi, (6) harapan. Keberhasilan seorang konselor sebaya dapat diamati dari perubahan sikap dan perilaku ke arah yang positif pada saat konseling dan sesudah konseling sebaya dilakukan. Adapun faktor penghambat yang perlu di perhatikan dalam pelaksanaan konseling sebaya dilakukan dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* meliputi jaringan atau media yang kurang memadai, pilihan pada fitur emoticon yang belum mewakili semua emosi manusia, dan kemampuan keterampilan menulis konseli yang kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., & Kusdaryono, S. (2019). Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(1).
- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. (2013). Konseling *Online*: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.29210/1100>
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Erhamwilda, E. (2011). Peningkatan Kompetensi Intrapersonal Siswa SMK melalui Model Konseling Sebaya. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 27(2), 173–182.
- Faiz, A., Parhan, M., & Ananda, R. (2022). Paradigma Baru dalam Kurikulum Prototipe. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1544–1560.
- Ghufron, S., Rulyansah, A., Ananda, R., & Fadhilaturrahmi, F. (2022). Strategi Guru Membantu Siswa dalam Melakukan Penyesuaian Sikap: Studi pada Siswa Tahun Pertama Sekolah Dasar Pedesaan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3524–3536.
- Hidayatulloh, L. I. (2014). Optimalisasi Fungsi Pembimbing Akademik Bagi Sukses Studi Mahasiswa 9Studi Empiris Pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2011). *Skripsi*, 1–4.
- Hunainah, H. (n.d.). *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*.
- Maliki, M. P. I. (2017). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*. Prenada Media.
- Noviza, N. (2011). Konseling teman sebaya (peer counseling) suatu inovasi layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi. *Wardah*, 12(1), 83–98.
- Nurfadila, N., Ananda, R., & Aprinawati, I. (2021). Analisis Kebiasaan Belajar Siswa Berprestasi di SD Negeri 013 Muara Jalai. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 7(3), 194–197.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi kecanduan game *online*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1–13.
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Rozal, E., Ananda, R., Zb, A., Fauziddin, M., & Sulman, F. (2021). The Effect of Project-Based Learning

5165 *Model Konseling Teman Sebaya untuk Mahasiswa dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp – Romiaty, Dony Apriatama, Esty Pan Pangestie, Alfiana Fira Syaharani, Lois Hutajulu*
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.3065>

through YouTube Presentations on English Learning Outcomes in Physics. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1924–1933.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.

Yuninta Rahmadita, N. U. R. S. (2020). *Implementasi konselor sebaya teman sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto*. IAIN Purwokerto.