

Implementasi Pelatihan Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Empati Remaja Calon Konselor Panti Asuhan Aisyiyah

Mery Retrofita Sari ¹

¹Faculty Pasychology,
Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹ mery.retrofita.sari-2019@psikologi.unair.ac.id

Nurul Hartini ²

²Faculty Pasychology
Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ² nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Mery Retrofita Sari

Faculty of Psychology, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: mery.retrofita.sari-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Teenagers at orphanages have a greater risk of psychological problems than teenagers who live at home. Orphanage youth tend to harbor their problems and prefer to tell stories with their peers rather than with caregivers. So, it is necessary for teenagers to train themselves so they can become counselors who can help each other and themselves. This study aims to see the effectiveness of peer counselor training to increase empathy for peer counselor candidates. This research was quasi-experimental research by measuring pre-post by using one group. The number of participants in this study were 4 people where the selection of subjects used purposive sampling based on the characteristics of adolescents. The instrument used was the Interpersonal Reactivity Index. The results showed that there was no significant difference in the results of peer counseling training between before and after the experiment was conducted, pre ($M= 82.5, SD= 3.32$) and post ($M= 86.5, SD= 2.62$), $p = 0.098$ ($p < 0.05$). However, based on the results of observations, it shows that their skills have increased in effective listening skills, and developing emotional literacy.

Keyword : peer counselor, adolescent, orphanage, empathy

Abstrak

Para remaja panti asuhan memiliki resiko permasalahan psikologis lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tinggal dirumah. Para remaja panti asuhan cenderung memendam permasalahan mereka dan lebih suka bercerita dengan sebaya mereka dibandingkan dengan para pengasuh. Sehingga perlu untuk para remaja melatih diri agar dapat menjadi konselor yang nantinya dapat membantu satu sama lain dan dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas dari pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan empati para calon konselor sebaya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuasi dengan mengukur pre-pos dengan menggunakan satu kelompok. Jumlah peserta pada penelitian ini adalah 4 orang dimana pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* berdasarkan karakteristik usia remaja. Instrumen yang digunakan adalah *Interpersonal Reactivity Index*. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan hasil pelatihan konseling sebaya antara sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan, pre ($M= 82.5, SD= 3.32$) dengan hasil post ($M= 86.5, SD= 2.62$), $p = 0.098$ ($p < 0.05$). Namun, berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa ketrampilan mereka mengalami peningkatan pada ketrampilan mendengarkan efektif dan mengembangkan literasi emosional.

Kata Kunci : konselor sebaya, remaja, panti asuhan, empati

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal
Psikologi

Received 20/12/2022

Revised 23/12/2022

Accepted 28/12/2022



LATAR BELAKANG

Lembaga Kesejahteraan Sosial adalah sebuah organisasi sosial atau perkumpulan sosial yang menyelenggarakan pelaksanaan kesejahteraan sosial. Pembentukan organisasi ini dilakukan oleh masyarakat baik berbadan hukum maupun yang tidak berbadan hukum. Anak dalam undang-undang adalah individu yang belum menginjak usia 18 tahun, termasuk anak yang masih didalam kandungan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Panti Asuhan atau Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak adalah sebuah organisasi atau perkumpulan sosial yang ditempati oleh anak-anak atau individu yang belum menginjak 18 tahun (Menteri Sosial Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial Jumlah LKSA yang terdaftar sebanyak 4.864 dengan jumlah anak yang masuk sebesar 183.105 dengan rincian 104.406 anak dalam LKSA dan 76.698 anak dalam keluarga (Kementrian Sosial, 2020). Tugas LKSA sebagai salah satu bentuk pengasuhan alternatif harus menyediakan lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang anak, kelekatan (*attachment*), dan permanensi melalui keluarga pengganti (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2010). Pihak LKSA atau pendampingan memiliki peran sebagai pendamping, pendampingan sendiri memiliki peran untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan anak (Menteri Sosial Republik Indonesia, 2020).

Kemensos (2010) dalam Undang-undang Nomor : 30 / HUK / 2011 menjelaskan tugas-tugas yang dimiliki oleh panti asuhan tidak lepas dari pemenuhan hak anak-anak di panti asuhan. Mereka perlu untuk mendukung segala kegiatan anak yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsep diri. Selain itu juga memberikan mereka tanggung jawab untuk memilih dan mengambil keputusan sesuai dengan kapasitas yang dimiliki anak. Terakhir adalah LKSA membuat kegiatan yang didasarkan pada pemahaman anak-anak panti perlu untuk mendapatkan

ruang bersosialisasi secara aman dan bertanggung jawab.

Meskipun telah jelas di perundang-undangan bahwa anak-anak panti asuhan memiliki hak yang harus di penuhi oleh pihak panti asuhan. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan salah satu kelompok anak yang paling rentan di masyarakat. Banyak dari mereka mengalami penelantara, kekerasan, dan ketakutan berulang kali (Asif, 2017). Berdasarkan hasil survey di salah satu panti asuhan sidoarjo anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki permasalahan dalam mengembangkan *life skill*, dimana kemampuan yang kurang dalam regulasi diri seperti tidak memiliki orientasi masa depan, daya saing yang kurang, monitoring diri yang kurang, dan regulasi emosi yang kurang baik (Affandi dkk., 2021). Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa magang di Panti Asuhan Aisyiyah "X" Sidoarjo menyatakan bahwa permasalahan yang biasanya anak-anak panti asuhan miliki adalah rasa kepercayaan diri kurang, masalah relasi dengan teman sebaya, perundungan, dan akademik.

Namun mereka cenderung tidak mau bercerita ketika mereka mengalami kesulitan kepada pengasuh atau pendamping di panti asuhan (Ajeng, 2022). Selain itu juga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hartini (2000) anak panti asuhan memiliki kepribadian inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, dan penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Kepribadian tersebut menyebabkan mereka menjadi anak yang kesulitan untuk menjalin relasi, memiliki kecenderungan perilaku negatif, dan lebih egosentrisme. Individu yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat gangguan emosi dan perilaku yang sangat tinggi (Pecora dkk., 2009). Studi menunjukkan bahwa 50%-80% anak yang tinggal di panti asuhan menderita masalah kesehatan mental dari level sedang hingga berat (Asif, 2017).

Permasalahan tersebut tidak lepas dari faktor usia mereka. anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah "X" didominasi oleh

kelompok usia remaja. Remaja merupakan masa dimana individu telah mengalami pubertas dan berusia masa dimana individu telah mengalami pubertas dari usia 11 hingga usia sekitar 18 tahun, atau juga merupakan masa transisi dari anak-anak kedewasa (Jahja, 2011). Selain itu juga mereka cenderung untuk bergantung dengan teman-teman sebaya dibandingkan dengan keluarga.

Mereka menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman dan menjadikan teman sebagai *role model*, *companionship*, dan *intimacy*. Mereka seperti balita dimana merasa ingin mengeksplorasi dunia (Papalia dkk., 2008). Pada masa ini mereka akan mengalami tantangan yang terkait dengan tantangan otoritas, pengabalan resiko, bereksperimen dengan obat, alkohol, dan seks, menantang moral, mengambil keputusan sendiri, dan lain sebagainya (Christie & Viner, 2005). Pola gejala emosi yang dimiliki remaja, karakteristik perasaan menjadi minoritas pada diri mereka biasanya terkait dengan konflik dengan keluarga, keterasingan dari masyarakat dewasa, perilaku sembrono, dan menolak nilai-nilai orang dewasa biasanya disebut sebagai *Adolescent Rebellion* (Papalia dkk., 2008). Para remaja memiliki resiko mengalami permasalahan emosi, rendahnya gambaran diri, dan tingginya depresi (Steinberg & Morris, 2001).

Riset Kesehatan Dasar (2018 dalam Rokom, 2021) menyatakan bahwa lebih dari 10 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta pada kelompok usia yang sama mengalami depresi. Data Litbangkes tahun 2016 juga menunjukkan bahwa 1.800 orang melakukan bunuh diri atau 5 orang di setiap harinya. serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Bagi remaja di panti asuhan akan menjadi tantangan tersendiri untuk mereka. Mereka memiliki kecenderungan untuk memiliki permasalahan yang terkait dengan aspek kesejahteraan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan dengan

pengasuh, kemandirian, dukungan sosial dan teman sebaya, serta lingkungan sekolah (Rahmawati dkk., 2019). Permasalahan ini dapat memicu timbulnya gangguan atau permasalahan psikologis. Dikutip dari berita online Radar Bali Jawa Pos kasus bunuh diri terjadi pada anak berusia 14 tahun karena masalah kecemburuan sosial. Ia melakukan ini di sebuah bangunan kosong dekat panti asuhan.

Korban merupakan salah satu anak asuh yang berasal dari keluarga tidak mampu dan berada di bawah asuhan panti asuhan baru selama dua tahun (Prpto, 2020). Selain itu berita lain dari Sindonews terjadi pelecehan seksual di salah satu panti asuhan di Bandung. Tragedi pelecehan seksual ini terjadi pada tiga anak panti asuhan yang dilakukan oleh pengasuh panti. Pelecehan yang dilakukan dalam bentuk, mulai dari merangkul, mencium, hingga pemerkosan yang dilakukan di hotel kawasan Lembang. Pengalaman traumatis yang mereka alami menyebabkan salah satu korban merasa putus asa dan berniat untuk bunuh diri (Haryanto, 2021).

Meskipun remaja memiliki prevalensi yang tinggi terkait dengan masalah dan gangguan kesehatan mental, mereka justru cenderung untuk tidak mencari atau mengakses bantuan profesional (Rickwood dkk., 2007). Ketika mereka memiliki kekhawatiran personal, mereka sangat bergantung pada teman mereka sebagai sumber bantuan dan hanya sebagian kecil yang pergi ke konselor (Carr, 2017). Alasan mereka tidak mencari bantuan karena adanya pikiran bunuh diri dan simtom depresif, memiliki sikap negatif terhadap perilaku mencari bantuan atau pengalaman masa lalu yang negatif dengan penyedia layanan, dan memiliki kepercayaan bahwa mereka harus dapat menyelesaikan permasalahan mental sendiri. Selain itu mereka juga cenderung untuk mencari bantuan dengan berbicara kepada keluarga dan teman. Keluarga dianggap penting ketika mereka masih di fase remaja

awal, kemudian teman menjadi prioritas ketika mereka mulai tumbuh (Rickwood dkk., 2007).

Dengan demikian layanan konseling sebaya sebagai program yang menyediakan bantuan psikologis sangat diperlukan karena anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki resiko yang besar mengalami masalah kesehatan mental. Konseling sebaya merupakan keterlibatan remaja atau kelompok teman sebaya yang berupaya untuk memberikan masukan secara khusus bagi perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial remaja (Muslikah dkk., 2017). Konselor sebaya bukan merupakan konselor profesional dan mereka berada di bawah naungan dari konselor ahli (Suwarjo, 2008 dalam Affandi dkk., 2020). Manfaat dari pelatihan ini adalah pelatihan tersebut dapat disajikan sebagai sebuah *treatment* dan juga meningkatkan meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan psikologis mereka sendiri.

Selain itu juga kemampuan yang telah mereka latih nantinya dapat dilatihkan kepada generasi lebih muda, sehingga dapat digunakan di generasi mereka tersebut (Carr, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen kuasi dengan menggunakan satu kelompok dan mengukur pre-pos tes. Variable pada penelitian ini adalah empati dan pelatihan konselor sebaya.

Pelatihan ini diadaptasi dari modul “Modul Pengembangan Life Skill dan Konselor Sebaya” yang ditulis oleh Affandi, dkk., (2020) dan “Peer Counseling Training Curriculum” milik Eichlin & Stall (2018). Berikut adalah gambaran Pelatihan Konselor Sebaya:

Tabel 1. Rancangan Pelatihan

Pelatihan Konselor Sebaya 1 *Active Listening* dan Empati

Kegiatan	Tujuan
Pemberian materi tentang Konselor sebaya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami pengertian konseling tentang konseling sebaya 2. Peserta memahami manfaat dan tujuan dari konseling sebaya 3. Peserta mengetahui teknik dasar untuk menjadi konselor sebaya
Pemberian materi keterampilan konselor sebaya	Peserta mengetahui keterampilan konselor sebaya
Pemberian Materi <i>active listening</i>	Peserta memahami tentang kemampuan <i>active listening</i>
Mengerjakan lembar kerja <i>active listening</i>	Peserta dapat menjawab lembar kerja dengan mengisi parafrasing, refleksi perasaan, dan refleksi makna berdasarkan kasus yang disediakan sebelum melakukan <i>roleplay</i> sebagai bentuk media belajar
Materi tentang komunikasi verbal dan <i>non-verbal</i> saat melakukan konseling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mengetahui tentang komunikasi verbal dan non-verbal sebagai seorang konselor 2. Peserta bisa menerapkan sikap yang tepat sebagai konselor 3. Peserta dapat menghindari perilaku atau sikap yang tidak tepat saat menjadi konselor
Melakukan <i>roleplay active listening</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menerapkan teknik <i>active listening</i> yaitu parafrasing, refleksi perasaan, dan refleksi makna secara langsung 2. Peserta dapat menerapkan komunikasi verbal dan non-verbal yang perlu untuk dilakukan oleh konselor
Materi tentang empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat memahami tentang empati

Pelatihan Konselor Sebaya 1 Active Listening dan Empati

Kegiatan	Tujuan
Roleplay konseling	<ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta dapat mengenali empati pada diri sendiri dan juga menunjukkan kepada orang lain Peserta dapat mempraktikkan secara langsung materi yang telah diberikan sebelumnya dan memberikan evaluasi
Pelatihan Konselor Sebaya 2 Mengembangkan Literasi Emosi	
Kegiatan	Tujuan
Pembukaan	Membuka kegiatan psikoedukasi tentang mengembangkan literasi emosional dan manajemen stres
Pemberian materi tentang Menyadari emosi pada diri dan orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengenali emosi pada diri dan orang lain 2. Peserta dapat menyebutkan emosi berdasarkan penampakan visual yang terlihat
Pemberian materi tentang memahami penyebab dan konsekuensi dari emosi	Peserta mengetahui konsekuensi dari emosi dan penyebab timbulnya emosi tersebut
Pemberian materi tentang melabeli emosi secara akurat	Peserta dapat mengenali emosi-emosi lain selain emosi dasar
Pemberian materi tentang mengekspresikan emosi secara tepat	Para peserta dapat mulai menyadari penilaian yang selama ini mereka lakukan selama ini dan konsekuensinya
Pemberian materi tentang regulasi emosi secara efektif	Para peserta mengetahui tentang regulasi emosi dan kepentingannya
Materi tentang manajemen stres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pengetahuan tentang stress 2. Memberikan cara untuk manajemen stress yang selama ini mereka rasakan
Review kembali materi materi <i>active listening</i> dan empati	Para peserta bisa <i>me-recall</i> ulang materi sebelumnya

Proses evaluasi peneliti menggunakan skala kuisisioner yang telah tersedia di Modul Pengembangan Life Skill dan Konselor Sebaya. Kuisisioner yang digunakan merupakan *Interpersonal Reactivity Index* yang digunakan untuk mengukur tendensi empati (Cronin, 2018; De Corte dkk., 2007; Siu & Shek, 2005). Skala ini terdiri dari empat sub skala:

- Perspective Taking* (PT) atau *role taking*, mengarah kepada upaya kognitif individu untuk memahami sudut pandang orang lain.
- Fantasy* (FS), individu bisa merasakan apa yang dirasakan tokoh fiksi dari buku, film, atau permainan.
- Empathic Concern* (EC), reaksi afektif yang kongruen dengan emosi yang sedang diamati dari orang lain.
- Personal Distress* (PD). Mengukur “self-oriented” perasaan atau kecemasan diri dan

perasaan tidak nyaman terhadap suatu situasi yang dihadapi.

Tujuannya adalah untuk melihat apakah adanya peningkatan pada level empati mereka karena empati merupakan salah satu aspek penting untuk menjadi konselor.

Karakteristik Partisipan

Pada pelaksanaan program ini peneliti menerapkan kriteria peserta adalah remaja yang duduk dibangku SMP-SMA dan menggunakan *purposive sampling*. Penentuan kriteria ini berdasarkan dengan permasalahan yang terjadi di panti asuhan. Para remaja lebih sering memberikan dukungan satu sama lain ketika mereka menghadapi suatu permasalahan. Mereka lebih suka saling berbagi permasalahan satu sama lain jika dibandingkan dengan para pengasuh. Selain itu juga mereka telah memasuki tahap

perkembangan kognitif operasi formal. Pada tahap ini mereka berpikir dengan cara lebih abstrak, logis, dan lebih idealistic. Sehingga

mereka dapat lebih memahami tentang konselor sebaya jika dibandingkan dengan anak-anak di usia dibawah mereka.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Karakteristik Partisipan

Karakteristik Demografis	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	4	100%
Pendidikan		
SMA	2	50%
SMP	2	50%
Total Peserta	4	

Berdasarkan table diatas, jumlah peserta yang mengikuti program pelatihan berjumlah 4 orang. Berdasarkan hasil wawancara, para peserta memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Tidak memiliki masalah akademik

2. Tidak sedang menghadapi permasalahan yang berat

3. Tidak mengalami masalah emosi

4. Bersedia mengikuti proses

Tabel 3. Hasil Pre-Post IRI

Nama	Pendidikan	Kategori								Total	
		<i>Perspective Taking</i>		<i>Fantasy</i>		<i>Empathic Concern</i>		<i>Personal Distress</i>			
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
KKOM1	SMA	21	23	17	24	23	26	18	20	79	83
KKOM2	SMP	24	23	18	21	24	23	23	25	87	89
KKOM3	SMP	22	21	16	21	25	21	19	23	82	86
KKOM4	SMA	18	21	18	17	23	24	23	26	82	88

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, menunjukkan bahwa peserta KKOM1 mengalami peningkatan sebesar 4. Peserta KKOM2 mengalami peningkatan sebesar 2. Peserta KKOM3 mengalami peningkatan

sebesar 4. Peserta terakhir mengalami peningkatan sebesar 6. Hal ini menunjukkan bahwa peserta KKOM4 memiliki peningkatan tertinggi sedangkan peserta KKOM2 mengalami peningkatan skor IRI terendah.

Tabel 4. Hasil Descriptives Pre-Post IRI

	N	Mean	Median	SD	SE
Total-pre	4	82.5	82.0	3.32	1.66
Total-post	4	86.5	87.0	2.65	1.32

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, menunjukkan adanya perbedaan empati dari hasil pre ($M= 82.5, SD= 3.32$) dengan hasil post ($M= 86.5, SD= 2.62$). Hal ini

menandakan bahwa tingkat empati para peserta mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut sebesar 4, dimana awalnya 82.5 menjadi 86.5.

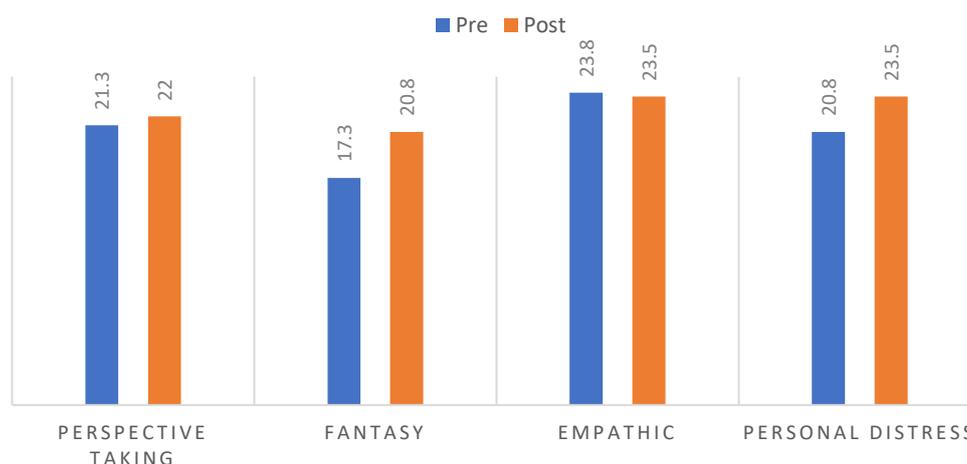
Tabel 5. Paired Samples T-Tes

Total-pre	Total-post	Statistic	p
		Wilcoxon W	0.00
			0.098

Berdasarkan hasil uji T-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pelatihan konselor sebaya terhadap tingkat

empati remaja panti asuhan aisyiyah “x”. Hal itu terlihat dengan $p = 0.098$ ($p < 0.05$).

Gambar 1. Hasil Pre-Post Tes



Hasil menunjukkan bahwa pada setiap aspek dari kuisioner mengalami peningkatan, seperti pada *perspective taking*, *fantasy*, dan

personal distress. Namun, pada aspek empatik mengalami penurunan sebesar 0.03.

Tabel 5. Hasil Role Play

Peserta	Evaluasi
KKOM4 dan KKOM3	Selama proses konseling, konselor mendengarkan cerita dengan rileks dan ia tertarik dengan cerita yang disampaikan. Hal ini ditandai dengan konselor mencondongkan badannya mengarah ke konseli. Ketika berbicara konselor tersenyum dan terlihat antusias. Konselor berbicara dengan suara jelas dan tempo sedang. Konselor juga melakukan kontak mata selama sesi konseling. Konselor memegang tangan konseli untuk membuat konseli merasa tenang. Teknik mendengarkan aktif juga diterapkan dengan ia merefleksikan isi cerita, perasaan, dan makna. Konselor juga memberikan pertanyaan terbuka untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak. Pada tahap akhir ia menyimpulkan cerita yang disampaikan oleh konseli.
KKOM2 dan KKOM1	Konselor duduk dengan posisi kaki bersila dan terlihat rileks. Ia mencondongkan badan ke arah konseli sebagai tanda ketertarikan terhadap cerita konseli. Konselor melakukan kontak mata dan ekspresi yang ditunjukkan adalah tersenyum namun dengan terpaksa dan berusaha untuk terlihat antusias. Konselor memberikan tepukan kepada konseli untuk menarik perhatian konseli ketika menyampaikan kesimpulan. Ia berusaha untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konselor juga mendengarkan secara aktif yang ditunjukkan dengan ia mampu merefleksikan isi, perasaan, dan makna dari cerita konseli. Selain itu juga berusaha memberikan pertanyaan terbuka. Sebagai penutup ia menyimpulkan cerita yang disampaikan oleh konseli.

Secara umum berdasarkan hasil *roleplay* yang dilakukan menunjukkan bahwa mereka lebih konsisten dalam menerapkan keterampilan konselor. Mereka telah berusaha untuk menunjukkan perilaku yang bisa membuat konseli nyaman dan merasa bahwa mereka didengarkan oleh para konselor. Selain itu mereka juga bisa merespon secara verbal dengan lebih baik. Mereka juga secara konsisten melakukan kemampuan mendengarkan aktif. Hal yang paling menonjol adalah mereka semua bisa melakukan *active listening* mulai dari melakukan parafrase terkait cerita konseli. Mereka juga mampu untuk menangkap apa yang dirasakan oleh konseli. Konselor juga bisa merefleksikan makna dari cerita konseli. Pada tahap akhir mereka membuat kesimpulan dari keseluruhan cerita yang disampaikan.

Hal yang perlu diperhatikan kembali adalah beberapa dari mereka masih belum secara maksimal membuat pertanyaan terbuka. Selain itu juga mereka juga perlu untuk melatih suara mereka agar terdengar dengan lebih jelas. Mereka juga harus mampu untuk mengontrol emosi mereka ketika mereka merasa sedang tidak di kondisi terbaik mereka.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa dimana mereka mulai memiliki peningkatan rasa percaya diri dan emosi. Peningkatan ini juga di barengi oleh adanya perubahan fisik dan seksualitas mereka yang nantinya bisa menjadi penyebab terjadinya rasa frustrasi dan stress pada mereka (Jahja, 2011). Sehingga dapat terlihat bahwa pada masa ini mereka sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Menurut WHO (2021) Diketahui 1 dari 7 anak (14%) yang berusia 10-19 tahun mengalami permasalahan kesehatan mental. Sedangkan di Indonesia sendiri menurut hasil riset kesehatan dasar (2018 dalam Rokom, 2021) menunjukkan bahwa lebih dari 10 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional. Prevalensi tersebut tidak terlepas dari remaja

yang tinggal di panti asuhan. Studi menunjukkan bahwa 50%-80% anak yang tinggal di panti asuhan menderita masalah kesehatan mental dari level sedang hingga berat (Asif, 2017). Selain itu juga berdasarkan hasil wawancara di Panti Asuhan Asyiyah Sidoarjo mereka mengalami masalah pada kepercayaan diri, perundungan, relasi dengan penghuni panti maupun sebaya di sekolah, masalah kognitif, pencurian, kepatuhan, dan kesulitan akademik. Alasan kedatangan mereka ke panti pada umumnya karena alasan ekonomi, namun beberapa karena ditelantarkan dan pernah mengalami pelecehan seksual. Mereka cenderung tidak mau bercerita dengan pengasuh terkait masalah mereka karena alasan takut dengan respon dari pengasuh.

Penyebab masalah yang dimiliki oleh para remaja tersebut tidak terlepas dari karakteristik yang terbentuk selama mereka tinggal di panti asuhan. Mereka memiliki karakteristik inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan (Hartini, 2000). Hal ini dapat disebabkan oleh segi fasilitas, lingkungan, dan pengasuhan yang mereka terima selama tinggal (Damayanti & Rihhandini, 2021). Selain itu remaja cenderung tidak mau cerita karena beberapa faktor seperti faktor individu, sosial, hubungan, dan sistematis dan struktural. Namun, para remaja bersedia untuk mencari bantuan ketika mereka merasa dihormati, tidak dilabeli atau masalah mereka tidak di remehkan (Radez dkk., 2021).

Kebanyakan remaja ketika mengalami masalah personal, mereka akan bergantung pada teman sebagai sumber bantuan. Teman sebaya bisa saling membantu untuk belajar hal-hal unik yang tidak bisa diajarkan oleh orang tua atau pendidik. Mereka menilai bahwa teman sebaya merupakan orang yang bisa mendengarkan mereka, membantu, dan berkomunikasi lebih dalam. Pertemanan dikarakteristikan sebagai *mutually* atau keinginan untuk saling membantu. Sedangkan pemahaman terkait masalah utama pada

remaja di mata orang dewasa berbeda dengan remaja itu sendiri, sehingga hal ini menyebabkan “*generation gap*” yang akhirnya bisa menyebabkan mereka enggan bercerita dengan orang dewasa. Selain itu juga orang dewasa biasanya merespon secara dangkal permasalahan yang dihadapi para remaja sehingga respon yang diberikan cenderung seperti menggurui, mencemooh, atau tidak sopan. Sehingga para remaja menjadi lebih terdorong untuk tidak mencari bantuan (Carr, 2017).

Program ini merupakan kegiatan psikoedukasi berupa kegiatan seminar dengan pelatihan. Kegiatan ini dilakukan secara luring di Panti Asuhan Aisyiyah “X” Sidoarjo. Pelaksanaan dari program ini diadaptasi dari modul “Modul Pengembangan Life Skill dan Konselor Sebaya” yang ditulis oleh Affandi, dkk., (2020) dan “Peer Counseling Training Curriculum” milik Eichlin & Stall (2018). Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan di Panti Asuhan Aisyiyah “X” di Sidoarjo, dapat dikatakan bahwa program tersebut telah berhasil untuk meningkatkan level empati dan pengetahuan mereka. Mereka juga telah mampu mempraktikkan keterampilan-keterampilan dasar sebagai konselor seperti mendengarkan efektif, berempati, dan mengembangkan literasi emosional. Namun berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa mereka masih perlu untuk dilatih lebih lanjut untuk meningkatkan keterampilan yang telah mereka dapatkan. Hal ini sesuai dengan pelatihan konselor sebelumnya yang dimana para penghuni panti asuhan menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan menjadi konselor sebaya (Ghozali Rusyid Affandi dkk., 2021).

Para peserta mampu untuk menerapkan komponen dari konselor dimana mereka mampu untuk melakukan *active listening* mulai dari melakukan parafrase, menangkap apa yang dirasakan oleh konseli, merefleksikan makna dari cerita konseli, dan membuat kesimpulan dari keseluruhan cerita yang disampaikan. Hal ini juga sesuai dengan

penelitian lain yang mana para konselor sebaya yang telah menerima pelatihan menunjukkan adanya perubahan keterampilan pada attending, bertanya, dan merangkul. (A. H. Rahmawati dkk., 2019; Syafitri & Rahmah, 2021)

Para peserta menyatakan bahwa beberapa dari mereka berminat untuk menjadi konselor dan tetap menjalankan pojok konseling yang telah terbentuk. Program ini dinilai efektif karena konselor sebaya dinilai memiliki kredibilitas yang lebih baik di kalangan remaja dibandingkan orang dewasa (Tindall & Black, 2009). Mereka juga cenderung untuk bercerita kepada orang yang pernah mengalami permasalahan yang sama, dengan tujuan untuk dapat diterima dan dipahami (Carr, 2017). Mereka akan saling berdiskusi terkait penyelesaian permasalahan yang telah mereka lakukan ketika mereka menghadapi permasalahan tersebut (Carr, 2017; Wilson & Deane, 2001). Program ini juga sangat membantu ketika layanan kesehatan mental membutuhkan biaya tinggi, beban kasus yang tidak terkendali dan daftar tunggu yang lama. Sehingga ketika kasus permasalahan pada remaja mengalami peningkatan maka remaja itu sendirilah yang dapat berpartisipasi untuk memberikan bantuan (Carr, 2017).

Pelaksanaan pelatihan konseling sebaya dapat menjadi alternatif untuk para remaja mencari bantuan psikologis. Para calon konselor dapat menjadi wadah untuk penghuni panti asuhan berbagi cerita atau permasalahan. Meskipun hasil menunjukkan tidak signifikan, namun pelatihan konseling sebaya tetap memiliki potensi untuk meningkatkan empati para calon konselor. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi dan menelaah setiap aspek dari instrumen.

KESIMPULAN

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan pada komunitas Panti Asuhan Aisyiah Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi konselor sebaya sebaya cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang keterampilan konselor sebaya

khususnya *active listening* dan mengembangkan literasi emosional. Mereka telah mendapatkan pelatihan beberapa kemampuan dasar menjadi konselor dan mempraktikkan yaitu *active listening*, berempati, dan mengembangkan literasi emosional. Selain itu juga telah mengetahui kemampuan dasar lain yaitu konselor harus menunjukkan *genuineness, unconditional positive regards and acceptance*, dan melakukan *summarizing*. Selain itu mereka harus belajar mengembangkan literasi emosi mereka. Psikoedukasi yang berupa pelatihan tersebut dapat memungkinkan untuk di praktikkan oleh para peserta jika ingin menjadi konselor meskipun masih belum optimal.

Kelemahan pada penelitian ini adalah jumlah partisipan yang terlalu kecil sehingga hasil analisis statistic menjadi kurang kuat. Selain itu juga perlunya pengukuran pada aspek lain seperti *active listening* menggunakan instrument yang terukur. Penelitian selanjutnya perlu untuk melakukan tahapan pelatihan yang lebih lama karena hasil belum terlihat secara maksimal pada penelitian ini akibat durasi pelatihan yang telalu singkat sekitar 1-2 jam. Pelaksanaan pada jam siang membuat para peserta terlihat lelah, dan mereka telah melakukan aktivitas lain sebelumnya di pagi hari sehingga pelatihan tidak maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ghozali R, Laili, N., Hasanah, F. N., SYabana, A., & A, H. R. (2020). *Modul Pengembangan Life Skill* (M. Wardani & M. T. Multazam (eds.)). UMSIDA PRESS.
- Affandi, Ghozali Rusyid, Laili, N., Hasanah, F. N., Syabana, A., & Hidayat, R. A. (2021). Peningkatan Kapasitas Life Skill dan Konselor Sebaya Anak Panti Asuhan Yatim 'Asyiyah Balongbendo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 183–191. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v7i2.4834>
- Ajeng, wawancara oleh Mery Sari. *Keluhan Anak-anak di Panti Asuhan* (24 February 2022)
- Asif, A. (2017). Self-Esteem and Depression among Orphan and Non-Orphan Children. *MedCrave Group LLC, July*, 1–29. <https://pdfs.semanticscholar.org/b38d/5229eb24f4b63c75ad6d219b6f93aa443ac3.pdf>
- Carr, R. (2017). *The Theory and Practice of Peer Mentoring in Schools. January 1984*.
- Christie, D., & Viner, R. (2005). ABC of adolescence Adolescent development Developmental tasks of adolescence Biological Psychological Social. *Bmj*, 330(February), 301–304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Cronin, S. (2018). Interpersonal Reactivity Index. *INTERPERSONAL REACTIVITY INDEX (IRI)*, 1980, 1–3. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1234-1
- Damayanti, I., & Rihhandini, D. O. (2021). Mencari Kebahagiaan Di Panti Asuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.12488>
- De Corte, K., Buysse, A., Verhofstadt, L. L., Roeyers, H., Ponnet, K., & Davis, M. H. (2007). Measuring empathic tendencies: Reliability and validity of the Dutch version of the interpersonal reactivity index. *Psychologica Belgica*, 47(4), 235–260. <https://doi.org/10.5334/pb-47-4-235>
- Eichlin, C., & Stall, P. (2018). *Peer Counseling Training Curriculum*.
- Hartini, N. (2000). KARAKTERISTIK KEBUTUHAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN Repository - UNAIR REPOSITORY [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/28825/>
- Haryanto, A. (2021). 3 Anak Panti Asuhan di Bandung Diperkosa hingga Depresi Hendak Bunuh Diri. *Sindo*. <https://daerah.sindonews.com/read/634797701/3-anak-panti-asuhan-di-bandung-diperkosa-hingga-depresi-hendak-bunuh-diri-1640070759>
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.

- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2010). Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor : 77 / Huk / 2010. Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.
- Kementrian Sosial. (2020). Komitmen Kemensos Bantu Anak-anak di Kondisi COVID-19 | Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://kemensos.go.id/komitmen-kemensos-bantu-anak-anak-di-kondisi-covid-19-melalui-progres>
- Menteri Sosial Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia.
- Muslikah, Hariyadi, S., & Amin, zakki nurul. (2017). Pengembangan Model Peer Counseling Sebagai Media Pengalaman Praktik Konseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(3), 48–52. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view?path=>
- Papalia, R. D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Physical and Cognitive Development in Adolescence. In *Human Development*.
- Pecora, P. J., Jensen, P. S., Romanelli, L. H., Jackson, L. J., & Ortiz, A. (2009). Mental Health Services for Children Placed in Foster Care: An Overview of Current Challenges Peter. *Child Welfare*, 88(1), 5–26. <https://doi.org/10.2105/ajph.91.7.1094>
- Prapto, D. D. (2020). Merinding, Ini Isi Surat Wasiat Anak Panti yang Tewas Bunuh Diri. <https://radarbali.jawapos.com/hukum-kriminal/28/12/2020/merinding-ini-isi-surat-wasiat-anak-panti-yang-tewas-bunuh-diri>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Rahmawati, A. H., Suwarjo, & Utomo, H. B. (2019). The effect of basic skills counseling as vital skills in peer counseling to Indonesian students. *Universal Journal of Educational Research*, 7(9), 1874–1881. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070905>
- Rahmawati, D. B., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan Psychological Resilience and Its Impact on Quality of Life related to Adolescent Health in Social Institution. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 2502–4590. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? 187(7), 35–39.
- Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Siu, A. M. H., & Shek, D. T. L. (2005). Validation of the interpersonal reactivity index in a Chinese context. *Research on Social Work Practice*, 15(2), 118–126. <https://doi.org/10.1177/1049731504270384>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Tindall, Judith A., dan David R. Black. *Peer*

Programs: An In-Depth Look at Peer Programs: Planning, Implementation, and Administration. New York: Routledge: Taylor & Francis Group, 2009.

Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent

opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345–364.