



## **Pelatihan *Peer Counseling* Bagi Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kualitas *Pro-Social* Di Universitas Muria Kudus**

**Adnan Fadkhurosi<sup>1</sup>, Edris Zamroni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus

Corresponding Author: [adnan.fadkhurosi@umk.ac.id](mailto:adnan.fadkhurosi@umk.ac.id)

---

### **Article History:**

Received: 01-09-2024

Revised: 21-09-2024

Accepted: 29-09-2024

### **Keywords:** *Peer*

*Counseling, Mahasiswa, Pro-Social, Universitas Muria Kudus*

**Abstract:** Tujuan pelatihan *peer counseling* bagi mahasiswa guna meningkatkan kualitas *pro-social* pada teman sebaya di Universitas Muria Kudus. Pelatihan tersebut didasari atas kasus-kasus atau permasalahan yang terjadi pada mahasiswa. Sikap *pro-social* bertujuan untuk lebih peka terhadap keadaan lingkungan, sehingga mahasiswa mampu merumuskan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi hal tersebut. Peserta dari pelatihan berjumlah 60 mahasiswa yang merupakan delegasi dari 6 Fakultas yaitu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Pertanian, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, dan Fakultas Hukum di Universitas Muria Kudus. Metode pelatihan yang dilakukan melalui workshop serta simulasi terbimbing. Materi *peer counseling* disusun berdasarkan teoritik *state of the art*, serta disesuaikan dengan keadaan lapangan secara empiris. Evaluasi kegiatan dilaksanakan menggunakan tiga jenis evaluasi. Pertama, guna mengukur tingkat keberhasilan pelatihan maka digunakan pretest dan posttest, sehingga terlihat perkembangannya. Pengukuran tersebut menunjukkan pretest 0,675 dan posttest 0,85. Selain itu dilakukan evaluasi formatif dan sumatif guna memonitoring proses pelatihan sampai dengan akhir pada pengukuran tersebut menghasilkan penilaian formatif 0,413 dan sumatif 0,89. Terakhir menggunakan penilaian kepuasan mahasiswa selaku peserta pelatihan, dimana dapat dipaparkan sebanyak 85% mahasiswa puas akan pelatihan yang diikuti, sisanya puas bersyarat dan abstain. Sehingga pelatihan dapat menjadi sarana peningkatan keterampilan mahasiswa.

---

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis menyelenggarakan program pengajaran, pengayaan, dan pelatihan untuk membantu mahasiswa mengembangkan potensi, minat, dan bakatnya baik secara moral, etika, mental, intelektual, dan emosional. Lingkungan perguruan tinggi atau biasa disebut kampus memberikan mahasiswa proses perkembangan menuju kedewasaan dan kemandirian yang tidak terlepas dari tugas-tugas perkembangan sepanjang tahapan kehidupannya (Susanto, 2018). Arti dewasa merupakan salah satu tahapan kehidupan setiap orang. Dewasa berasal dari kata latin *adulescere* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa. Batasan usia dewasa awal (termasuk *undergraduate student*) menurut WHO

adalah antara 20 sampai dengan 25 tahun. Sedangkan menurut Mahkaman Agung Republik Indonesia melalui SEMA Nomor 7 Tahun 2012, dewasa adalah capak dalam bertindak dengan kuantitas umur 18 tahun atau telah menikah. Perkembangan mahasiswa dalam artian luas tidak jauh dari pengaruh lingkungan, fisik, psikis, dan sosial. Perubahan lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup dan perkembangan individu (Harlock, 1997).

Proses pendewasaan bagi mahasiswa secara hakiki seharusnya menjadi perhatian yang serius. Banyak mahasiswa yang berproses menjadi dewasa banyak menghadapi banyak permasalahan, menunjukkan perilaku menyimpang, tidak mandiri, bahkan tidak bermoral (Anugrahadi, 2019). Salah satu hal yang perlu dipelajari dan dibiaaskan pada remaja dalam berinteraksi sosial adalah perilaku *pro-social*. Tujuan perilaku pro-sosial untuk membantu individu ketika dia mengalami masa-masa sulit, permasalahan tersebut berorientasi pada masalah sosial kemasyarakatan. Perilaku sosial ini diyakini akan menciptakan kehidupan yang damai, saling tolong menolong, dan saling menghormati sehingga terjalin hubungan yang harmonis antar individu dalam lingkungan perguruan tinggi secara khusus dan Masyarakat luas secara umum. Perilaku sosial berkembang sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Namun pada kenyataannya nilai-nilai sosial yang ada pada diri pada mahasiswa mulai menunjukkan tanda-tanda kemunduran. Menurut penelitian Opong (2021) mahasiswa telah terpengaruh budaya social yang tidak baik, hal tersebut menyebabkan perilaku anti sosial kepada lingkungan. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Sitanggang, Tumiwa, & Kondongwangko (2023) menemukan tidak sedikit mahasiswa yang punya perilaku anti sosial/apatis pada lingkungan. Penelitian tersebut menerangkan sebanyak 10 dari 21 mahasiswa jarang sekali mau mengikuti kegiatan di lingkungan kos. Perlu diketahui, penelitian tersebut dilakukan pada 21 mahasiswa kos salah satu rumah kos di Kecamatan Malalayang Kota Manado, Sulawesi Utara. Mahasiswa saat ini cenderung individualis dan materialis, mengabaikan norma-norma yang sudah tertanam dalam masyarakat, sehingga memiliki kesadaran sosial yang rendah (Fadkhurosi, 2022). Akademisi Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi mempunyai peranan yang sangat penting dalam tumbuh kembang mahasiswa di perguruan tinggi dan harapannya dapat diimplementasikan pada Masyarakat luas. Adapun permasalahan yang sering terjadi acapkali dikategorikan pada masalah pribadi, akademik, sosial, dan karir. Fenomena yang terjadi di lapangan, berdasarkan observasi dan wawancara pada mahasiswa UMK, dosen maupun tenaga kependidikan di lingkungan Universitas Muria Kudus menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki perilaku sosial yang kurang. Hal ini tercermin dari banyaknya kasus prokrastinasi akademik, bullying, dan pada akhirnya maraknya kasus *self harm* sampai dengan bunuh diri.

Sementara mahasiswa lain tidak mempermasalahkan perilaku menyimpang tersebut, Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam mereduksi permasalahan tersebut yaitu konseling. Keberadaan layanan konseling di Indonesia kini diakui secara hukum oleh pemerintah, sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 Ayat 6 yang menyatakan:

“Pendamping merupakan salah satu sifat seorang pendidik yang ikut serta dalam suatu lembaga pendidikan” (Susanto, 2015).

Salah satu teknik konseling yang berpotensi mengurangi permasalahan mahasiswa adalah konseling sebaya (*peer counselling*), yaitu layanan konseling yang diberikan oleh teman sebaya (sesama mahasiswa) yang sebelumnya telah dilatihkan sebagai konselor sebaya agar mereka dapat mendukung teman-temannya (sesama mahasiswa) baik secara

individu maupun kelompok yang mempunyai masalah atau hambatan dalam pengembangan kepribadiannya (Abidarda & Ridhani, 2024). Menurut Salmiati, Hasbahudin, & Bakhtiar (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan pelatihan *peer counseling* dapat dilakukan dengan metode *workshop* serta simulasi langsung. Pernyataan tersebut dapat dikonfirmasi dengan penemuan Ashifia, Hamidah, Imaddudin, & Abidin (2023) yaitu salah satu metode yang efektif dalam pelatihan *peer counseling* yaitu melalui *workshop*. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan serta pembahasan terkait penelitian terdahulu maka perlu adanya pelatihan konseling sebaya (*peer counselling*) pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus guna dijadikan konselor sebaya, pelatihan tersebut dilakukan melalui metode *workshop* yang disertai dengan simulasi.

## METODE PELAKSANAAN

Pelatihan *peer counseling* bagi mahasiswa Universitas Muria Kudus dilaksanakan selama dua hari yaitu Selasa 19 Desember 2023 sampai dengan Rabu 20 Desember 2023. Bertempat di ruang kuliah Fakultas Psikologi Gedung R Djarum Foundation lantai 4 Universitas Muria Kudus. Sasaran pelatihan *peer counseling* yaitu mahasiswa Universitas Muria Kudus, secara praktik dilaksanakan pada 60 mahasiswa sebagai delegasi 6 fakultas yang ada di Universitas Muria Kudus. Adapun fakultas yang dimaksud yaitu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Pertanian, Fakultas Ekonomi, dan Fakultas Teknik. Pemilihan delegasi tersebut merupakan hasil *tracking* oleh bagian kemahasiswaan dari masing-masing fakultas dengan memperhatikan potensi dan rekomendasi program studi. Kegiatan tersebut bekerja sama dengan Unit Pelaksana Tugas PKPA (Pembinaan Karir dan Pelacakan Alumni) Universitas Muria Kudus sebagai penyedia layanan Bimbingan dan Konseling. Pelatihan dilaksanakan melalui metode *workshop* dan simulasi terbimbing. Awalnya mahasiswa pelatihan diberikan dasar dan alasan adanya *peer counselor*, termasuk fakta-fakta masalah yang telah terjadi. Selanjutnya dilakukan praktik terbimbing oleh narasumber terlebih dahulu yang dilanjutkan dengan praktik oleh mahasiswa. Evaluasi dilakukan melalui *pre-posttest*, formatif dan sumatif, serta penilaian mahasiswa sehingga mendapatkan fakta perkembangan sebelum dan sesudah pelatihan. Evaluasi jangka panjang dilakukan dengan menggunakan pelatihan lanjutan yang dilaksanakan pada bulan Desember 2024, namun pada setiap bulan mahasiswa diwajibkan mengisi *google form* yang berisi pelaksanaan konseling sebaya yang telah dilakukan dan potensi masalah yang timbul di tengah-tengah mahasiswa secara faktual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *peer counseling* meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Sebelum pelatihan, kebanyakan mahasiswa memiliki pemahaman dasar tentang konseling, dengan skor rata-rata *pre-test* sebesar 0,675. Setelah pelatihan, skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 0,85, menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan. Mahasiswa dapat menunjukkan keterampilan konseling yang lebih baik, seperti mendengarkan dengan baik, memberikan umpan balik konstruktif, dan mengelola emosi. Sesi simulasi dan *role-playing* digunakan untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa. Hal tersebut memungkinkan mereka mempraktikkan teknik konseling dalam *setting* sebaya.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan

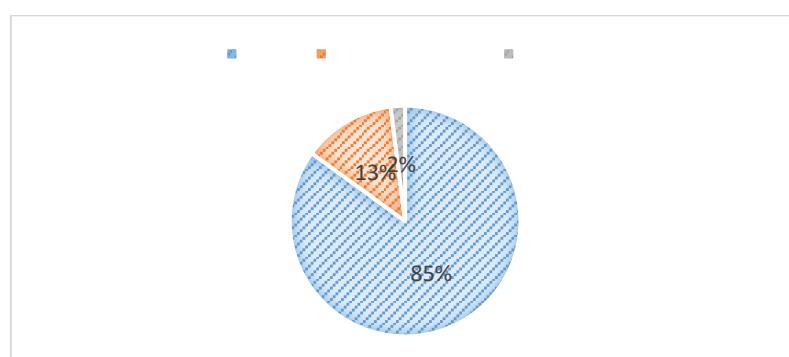
<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
0,675	0,85

Pelatihan ini juga berhasil meningkatkan kemampuan interpersonal mahasiswa. Mahasiswa memperoleh kemampuan untuk berempati, mengatasi konflik, dan berkomunikasi dengan baik. Kemampuan ini sangat penting dalam konseling, di mana pemahaman yang baik tentang perasaan orang lain sangat penting untuk keberhasilan. Latihan interpersonal dan diskusi kelompok membantu mahasiswa menguasai keterampilan dasar konseling. Hasil penilaian formatif yang dilakukan seacara acak pada saat proses pelatihan menunjukkan bahwa sembilan puluh persen mahasiswa merasa lebih mampu memahami perspektif dan perasaan orang lain dibandingkan sebelum pelatihan.

Selain itu, Rasa percaya diri mahasiswa dalam konseling sebaya juga meningkat. Sebelum pelatihan, hanya sekitar 0,413 mahasiswa yang merasa yakin dengan kemampuan mereka untuk memberikan konseling kepada teman sebaya. Berkat dilakukan pelatihan, angka tersebut meningkat menjadi 0,89. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *peer counseling* telah berhasil memberikan mahasiswa pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk merasa lebih percaya diri dalam peran mereka sebagai *peer counselor*. Menurut survei yang dilakukan terhadap para mahasiswa, 85% dari mereka yang menjawab menyatakan bahwa mereka puas dengan kualitas pelatihan dan bahwa materi yang diberikan relevan dan bermanfaat. Komentar mahasiswa menunjukkan bahwa mereka menghargai pendekatan pengajaran yang interaktif dan praktis. Mereka juga mendukung pelatihan lanjutan yang lebih mendalam untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Sebanyak 13% menyatakan puas namun perlu ada perbaikan guna pelatihan *peer counseling* yang lebih baik, serta 2% abstain.

Tabel 2. Hasil penilaian formatif dan sumatif

Penilaian Formatif	Penilaian Sumatif
0,413	0,89



Gambar 1. Komposisi kepuasan pelatihan

Pelaksanaan pelatihan *peer counseling* menginginkan adanya suatu perubahan sikap, perilaku, serta keterampilan dari mahasiswa. Guna memfasilitasi ketercapaian tujuan tersebut maka narasumber berusaha mengemas materi menarik dan variatif. Pelaksanaan pelatihan tidak terlepas dari interaksi efektif antara narasumber dan mahasiswa. Pendekatan partisipatif ini menggabungkan berbagai pendekatan pengajaran, seperti ceramah, diskusi kelompok, simulasi, dan *role-playing*, untuk memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memiliki kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain, berbagi pengalaman, dan memperoleh keterampilan baru.



Gambar 2. Flyer Kegiatan



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan



Gambar 4. Foto Bersama

Pendekatan partisipatif pertama yaitu ceramah. Ceramah bertujuan untuk memberikan dasar teori konseling dan pendekatan yang efektif. Materi yang dibahas termasuk pengantar teori konseling, strategi komunikasi yang efektif, cara menangani stres dan konflik, dan etika konseling. Pelaksanaan ceramah seharusnya diselingi dengan diskusi seacra spontan maupun terjadwal. Diskusi kelompok memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, serta mendalami topik-topik yang lebih kompleks. Diskusi juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang mungkin muncul selama praktik konseling.

Setelah mahasiswa memahami secara teoritik tentang *peer counseling* selanjutnya dilaksanakan simulasi. Simulasi dan *role-playing* merupakan komponen penting dari pelatihan ini karena memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan konseling dalam situasi yang sebanding dengan keadaan dunia nyata. Sesi ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mendapatkan umpan balik langsung dari narasumber dan rekan sebaya, sehingga dapat menggunakan umpan balik tersebut untuk memperbaiki teknik mereka.

Pendekatan interaktif seharusnya memiliki dasar yang kuat yaitu materi yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga tidak menyesatkannya. Materi pelatihan ini mencakup berbagai aspek konseling, mulai dari dasar teori hingga teknik praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman mahasiswa. Adapun materi *peer counseling* yang harus disampaikan yaitu (1) Dasar-dasar konseling, memberikan pengantar teori konseling, termasuk berbagai model dan pendekatan konseling yang ada. Mahasiswa dididik tentang prinsip-prinsip dasar konseling, seperti pentingnya mendengarkan aktif, empati, dan pendekatan *non-judgmental*; (2) Teknik komunikasi efektif, mahasiswa belajar bagaimana memberikan umpan balik konstruktif, mengajukan pertanyaan yang tepat, dan mengelola dinamika diskusi. Pengetahuan ini sangat penting untuk membantu mereka menjadi konselor sebaya yang baik; (3) Strategi mengelola stres dan konflik, mahasiswa diajarkan cara mengelola stres dan konflik secara

efektif, baik secara pribadi maupun dalam konseling. Mereka juga diajarkan teknik untuk merelaksasi, mengelola emosi, dan memecahkan masalah; (4) Etika dalam konseling, materi ini membahas prinsip-prinsip etika konseling, seperti pentingnya menjaga kerahasiaan, menghormati privasi klien, dan menghindari konflik kepentingan. Mahasiswa juga diajarkan tentang pentingnya menjaga batas profesional dan personal selama konseling.

Pelaksanaan pelatihan pastinya terdapat tantangan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu. Meskipun pelatihan dilaksanakan selama dua hari, namun mahasiswa merasa kurang dalam hal simulasi. Rekomendasi dari narasumber adalah diberikan pelatihan lanjutan guna menjamin keterampilan konselor sebaya mahasiswa. Selain waktu, kekurangan juga ada pada perbedaan tingkat pemahaman. Kemampuan setiap mahasiswa dalam memahami konseling berbeda. Untuk mengatasi masalah ini, narasumber menggunakan pendekatan yang fleksibel dan adaptif dan memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa yang memerlukan bantuan tambahan. Untuk memastikan bahwa setiap mahasiswa dapat mengikuti materi dengan baik, kelompok diskusi kecil juga diadakan. Kekurangan yang paling sentral yaitu keterbatasan fasilitas. Pelaksanaan pelatihan membutuhkan fasilitas yang memadai, seperti ruang yang cukup untuk simulasi dan *role-playing*. Tantangan ini diatasi dengan cara yang efektif dan kreatif menggunakan ruang yang ada dan menawarkan alternatif jika fasilitas yang diinginkan tidak tersedia. Pelatihan *peer counseling* diharapkan menciptakan lingkungan kampus yang lebih supotif dan responsif terhadap masalah psikologis mahasiswa. Teman sebaya yang responsif dan dapat membantu mendapatkan dukungan emosional dan psikologis. *Peer Counseling* adalah salah satu metode pencegahan dan intervensi dini yang efektif. Mahasiswa dengan masalah psikologis dapat mendapatkan bantuan dengan cepat dan tepat untuk mencegah masalah menjadi lebih serius.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pelatihan *peer counseling* bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas prososial mahasiswa Universitas Muria Kudus terlaksana sesuai rencana dan dapat memberikan edukasi bagi mahasiswa guna meningkatkan kualitas hidup dalam artian *pro-social* antar mahasiswa di kampus Universitas Muria Kudus. Mahasiswa sudah menyadari pentingnya peka terhadap sesama dan tidak hirau apabila ada teman sebaya yang murung atau terkena masalah. Rekomendasi guna pelaksanaan pelatihan *peer counseling* antara lain (1) pelatihan lanjutan, disarankan agar mahasiswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik. Pelatihan lanjutan dapat mencakup materi seperti konseling khusus untuk masalah tertentu, teknik konseling yang lebih mendalam, dan supervisi konseling; (2) Supervisi berkelanjutan, memberikan supervisi terus-menerus kepada rekan konselor sangat penting untuk memastikan bahwa mereka terus melakukan tugas dengan profesionalisme dan etika; (3) Kolaborasi dengan pihak lain, untuk memastikan program ini berhasil, dosen, staf administrasi, dan pusat layanan Bimbingan dan Konseling (LBK PKPA UMK) perlu bekerja sama. Sumber daya tambahan, dukungan logistik, dan promosi program kepada komunitas kampus adalah beberapa contoh kerja sama yang dapat dilakukan; dan (4) Evaluasi berkala, program harus dievaluasi secara berkala untuk memastikan bahwa tujuan tercapai dan untuk menemukan area yang perlu diperbaiki. Observasi langsung, wawancara, dan survei adalah beberapa metode yang dapat digunakan untuk melakukan evaluasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada pihak yang terlibat dalam pelatihan pelatihan *peer counseling* bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas pro-sosial mahasiswa Universitas Muria Kudus.

1. Unit Pelaksana Tugas Pusat Karir dan Pencatatan Alumni (PKPA)
2. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
3. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus\
4. Mahasiswa delegasi setiap fakultas

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abidarda, Y., & Ridhani, A. R. (2024). Workshop Keterampilan Dasar Konseling bagi Guru Sekolah Dasar. *Journal of Community Service in Education and Instructional Learning*, 1(1), 1-6.
- [2] Anugrahadi, S. (2019). Mengenal remaja generasi z (Dalam rangka memperingati hari remaja internasional). *Dari* <https://ntb.bkkbn.go.id>.
- [3] Fadkhurosi, A., & Kusmaryani, R. E. (2022, April). Counseling Based on Andragogy Via WhatsApp to Reduce Students' Anxiety During COVID-19 Pandemic. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 5-12). Atlantis Press.
- [4] FHAVIAN, J. A. G. O. (2021). PERILAKU SOSIAL MAHASISWA SUMBA DI YOGYAKARTA.
- [5] Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- [6] Nur, A., & Abidin, M. Z. (2023). Pelatihan Konselor Sebaya Di Panti Asuhan Al-Ikhlas Banjarmasin. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 37-42.
- [7] Salmiati, S., Hasbahuddin, H., & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor sebaya sebagai strategi pemecahan masalah siswa. *Matappa*, 1(1), 36-41.
- [8] Sitanggang, A., Tumiwa, J., & Kandowangko, N. (2023). Perilaku Sosial Mahasiswa Anak Kost Terhadap Masyarakat Warga Bahu Kecamatan Malalayang. *JURNAL ILMIAH SOCIETY*, 3(3).
- [9] Susanto, A. (2016). *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar*. Kencana.
- [10] Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana.