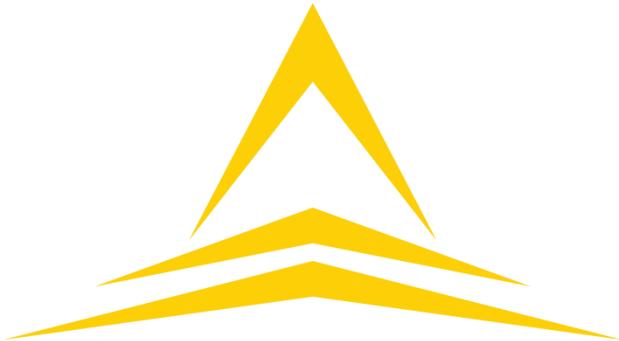


**IMPLEMENTASI KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI  
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI P4K IAIN PURWOKERTO**



**IAIN PURWOKERTO**

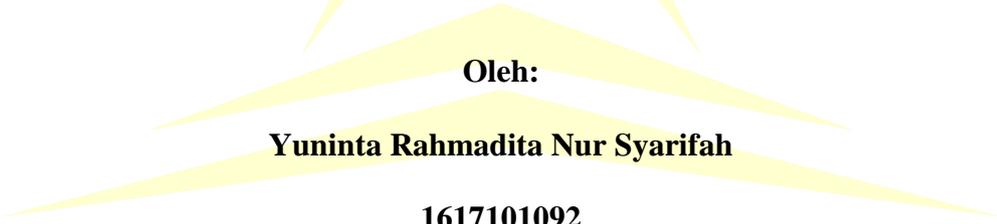
**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto untuk Memenuhi  
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Yuninta Rahmadita Nur Syarifah**

**1617101092**



**IAIN PURWOKERTO**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah  
NIM : 1617101092  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto  
Judul Skripsi : Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya adalah asli hasil karya saya ataupun penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang didapat.

Purwokerto, 8 Oktober 2020  
Yang Menyatakan,



**Yuninta Rahmadita Nur S**  
**NIM. 1617101092**

**PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul:

**IMPLEMENTASI KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI PADA MASA  
PANDEMI COVID-19 DI P4K IAIN PURWOKERTO**

yang disusun oleh Saudara: **Yuninta Rahmadita Nur Syarifah**, NIM. **1617101092**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **19 Oktober 2020**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,



Alief Budiyono, S.Psi, M.Pd.  
NIP 19790217 200912 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II,



Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi  
NIP 19790530 200701 2 019

Penguji Utama,



Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.  
NIP 19810117 200801 2 010

**IAIN PURWOKERTO**

Mengesahkan,

Tanggal 3 November 2020

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam  
Negeri (IAIN) Purwokerto  
di Purwokerto

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulis skripsi dari :

Nama : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah  
NIM : 1617101092  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto  
Judul Skripsi : Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, 8 Oktober 2020  
Pembimbing



**Alief Budiyo M. Pd**  
**NIP. 19790217 2009121 003**

## **MOTTO**

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)



**IMPLEMENTASI KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI PADA MASA  
PANDEMI COVID-19  
DI TEMAN SEHATI P4K IAIN PURWOKERTO**

Yuninta Rahmadita Nur Syarifah  
NIM. 1617101092

**ABSTRAK**

Skripsi ini membahas implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto. Kajian skripsi ini dilatar belakangi pada saat pandemi Covid-19 banyak dikalangan masyarakat maupun mahasiswa mengalami berbagai permasalahan. Pentingnya pembentukan konselor sebaya karena remaja akan lebih memilih menceritakan masalahnya kepada teman sebaya atau seajarnya dibandingkan dengan orang yang lebih tua atau dewasa dari dirinya. Selain itu pembentukan konselor sebaya pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam untuk meningkatkan keterampilannya. Pembentukan program Teman Sehati bertujuan memberikan layanan PFA pada masa pandemi Covid-19 oleh konselor sebaya secara online. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.

Dalam penelitian ini menggunakan metode dengan jenis penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini terdapat 7 subjek. Sumber data yang diperoleh yaitu primer dan sekunder, sedangkan teknik yang digunakan untuk memperoleh data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Proses analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu implementasi layanan yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 menggunakan layanan PFA secara online dengan prinsip pelaksanaan PFA yang meliputi enam langkah yaitu lihat, dengar, beri rasa nyaman yang meliputi relaksasi, lindungi, dan harapan. Dalam pelaksanaan implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya memiliki faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya. Keberhasilan layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya yaitu dengan adanya respon positif klien yaitu dengan merasakan berkurangnya skala kecemasan yang dialami klien tersebut.

**Kata Kunci** : *Implementasi, Konselor Sebaya, Teman Sehati*

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, Alhamdulillahirobbil'alamiin dengan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Mustangin dan Ibu Tri Rahyuningsih yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, serta sumber semangat dan motivasi.
2. Kakak saya Zulfa Rahmadita Nur Syarifah dan adik saya Nafiah Nur Mahardika yang selalu memberikan semangat dan dukungan, semangat, dan motivasi.
3. Segenap keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan.
4. Teman-teman BKI angkatan 2016, khususnya BKI B yang selalu mendukung dan memberi semangat.
5. Teman-teman Komunitas Mitra Remaja periode 2018/2019
6. Teman-teman Komunitas Karawitan Setya Laras periode 2017/2018
7. Teman-teman PPL Panti Disabilitas Mental Martani Cilacap
8. Teman-teman KKN angkatan ke-44, kelompok 38 Desa Jatimulyo, Kec. Petanahan, Kab. Kebumen.
9. Teman-teman Konselor Sebaya Teman Sehati IAIN Purwokerto yang telah membantu di dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Pondok Pesantren Nurul Iman yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
11. Teman-teman Sanggar Kancil Mas yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
12. Sahabat- sahabat yang selalu menyemangati, mendukung dan mendoakan saya yaitu Arlinta Wiku, Jihan Salsa, Tri Nur Hanifah, Azka Silma, Zulfia Alifita, Tiffani, Nikmah Fauziah, Milladya, Habib Revian, Afrianto, Rizki Istiqowati, Eka Nurohmawati, Adinda Ray, Khasna Fauziyah, Vera Restu, Fatkhan Mubin.

13. Segenap kerabat dan orang-orang yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang selalu memberikan dukungan dan memberikan semangat serta doa.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada setiap pencipta-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan kekurangan dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mendidik manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah.

Perjalanan panjang yang telah penulis lalui, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.**

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah terlibat dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. K.H Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
4. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
5. Dr. Musta'in S.Pd., M.Si., Wakil Dekan III II Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
6. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
7. Alief Budiyo, S.Psi., M.Pd., Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

8. Segenap Dosen dan Staf Administrasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
9. Segenap Keluarga Teman Sehati P4K Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mustangin dan Ibu Tri Rahyuningsih.
11. Segenap kerabat dan orang-orang yang berpartisipasi dan memberikan dukungan serta bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang lebih dari Allah SWT. Amiin.

Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semuanya.

Purwokerto, 8 Oktober 2020  
Yang Menyatakan,

**Yuninta Rahmadita Nur S**  
**NIM. 1617101092**

**IAIN PURWOKERTO**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iiiv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Definisi Operasional .....	9
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan dan Manfaat .....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Pustaka .....	13
B. Landasan Teori.....	18
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	36
D. Metode Pengumpulan Data .....	37
E. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV .....</b>	<b>44</b>
A. Profil P4K (Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir) Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.....	44

B. Profil Teman Sehati .....	48
C. Konselor Sebaya Teman Sehati .....	56
D. Diagram Hasil Layanan .....	59
E. Tahapan Layanan yang Dilakukan oleh Konselor Sebaya Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto .....	62
F. Catatan Layanan PFA yang Dilakukan Konselor Sebaya Teman Sehati	65
G. Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto .....	66
H. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 .....	76
I. Keberhasilan Konselor Sebaya Teman Sehati .....	79
<b>BAB V.....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	82
C. Penutup.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>131</b>

**IAIN PURWOKERTO**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4 1. Daftar Konselor Sebaya Teman Sehati .....	59
--	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Teman Sehat.....	50
Gambar 4. 2 Urutan Layanan Pada Teman Sehati .....	55
Gambar 4. 3 Gambar Diagram Hasil Layanan Teman Sehati.....	59
Gambar 4. 4 Gambar Diagram Takut/Cemas/Khawatir.....	59
Gambar 4. 5 Gambar Alur Layanan PFA.....	62
Gambar 4. 6 Gambar Enam Langkah PFA .....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Pedoman Wawancara Pembina Teman Sehati .....	90
<i>Lampiran 2</i> Pedoman Wawancara <i>Leader</i> Teman Sehati.....	91
<i>Lampiran 3</i> Pedoman Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	92
<i>Lampiran 4</i> Hasil Wawancara Pembina Teman Sehati.....	93
<i>Lampiran 5</i> Hasil Wawancara <i>Leader</i> Teman Sehati .....	98
<i>Lampiran 6</i> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	100
<i>Lampiran 7</i> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	105
<i>Lampiran 8</i> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	110
<i>Lampiran 9</i> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	114
<i>Lampiran 10</i> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati .....	118
<i>Lampiran 11</i> Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	122
<i>Lampiran 12</i> Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal .....	125
<i>Lampiran 13</i> Blangko Bimbingan Skripsi .....	126
<i>Lampiran 14</i> Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif .....	128
<i>Lampiran 15</i> Surat Keterangan Wakaf .....	129
<i>Lampiran 16</i> Surat Izin Riset Individual.....	130

**IAIN PURWOKERTO**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dunia dikejutkan dengan melandanya wabah virus corona (Covid-19) pada awal tahun 2020 dimana hampir seluruh negara di dunia terinfeksi. Semenjak pada Januari 2020, WHO telah memberi pernyataan bahwa dunia telah masuk kedalam darurat global terkait dengan virus ini.<sup>1</sup> Hal tersebut merupakan fenomena yang luar biasa terjadi pada abad ke 21, fenomena ini bisa disamakan skalanya dengan Perang Dunia II, karena hampir seluruh event-event skala besar (sebagai contoh pertandingan-pertandingan olahraga internasional) ditunda atau bahkan dibatalkan. Situasi dan kondisi seperti ini pernah terjadi hanya saat terjadi perang dunia saja, bahkan tidak pernah ada kondisi lainnya yang membuat event-event tersebut dapat dibatalkan. Mulai pada tanggal 19 Maret 2020 terhitung sebanyak 214.894 orang yang terinfeksi virus corona, dan diantaranya 8.732 orang meninggal dunia dan sebanyak 83.313 orang pasien yang telah disembuhkan.<sup>2</sup>

Khusus di negara Indonesia sendiri mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020, status darurat bencana telah dikeluarkan oleh Pemerintah

---

<sup>1</sup> R. Sebayang, "Awat WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global", dimuat pada *CNBC Indonesia*, 31 Januari 2020, diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awat-who-akhirnya-tetapkan-corona-darurat-global> pada tanggal 5 September 2020

<sup>2</sup> Nur Rohmi Aida, "Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia", dimuat pada *Kompas.com*, 19 Maret 2020, diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-virus-corona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-semuh-8732> pada tanggal 5 September 2020

terkait pandemi virus yang sedang melanda ini dengan jumlah waktu 91 hari.<sup>3</sup> Pemerintah telah melakukan langkah-langkah untuk upaya menyelesaikan kasus yang luar biasa ini, dengan cara mensosialisasikan kepada masyarakat gerakan *Social Distancing* salah satunya. Konsep ini bertujuan dapat mengurangi dan bahkan dapat memutus mata rantai dari infeksi Covid-19, seseorang diharuskan menjaga jarak aman yaitu 2 meter dengan manusia lainnya, menghindari pertemuan massal, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain.<sup>4</sup>

Pemerintah telah membuat suatu kebijakan yaitu *physical distancing* demi berkurangnya persebaran virus Covid-19, yang diantaranya merupakan kebijakan khusus untuk para peserta didik dari TK bahkan sampai Perguruan Tinggi dianjurkan belajar dari rumah.<sup>5</sup>

Pada masa pandemi ini kekhawatiran dan kecemasan terhadap situasi yang berkembang dalam pandemi Covid-19 dapat mengakibatkan seseorang mengalami turunya kesehatan, gejala yang muncul yang dialami masyarakat termasuk mahasiswa adalah muncul rasa cemas. Saat menjalani kuliah, banyak diantara mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Kehidupan mahasiswa sangat berpengaruh oleh rasa cemas maka dari itu dampak ini

---

<sup>3</sup> N. W Koesmawardhani, "Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020", dimuat pada *Detiknews*, 17 Maret 2020, diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020> pada tanggal 5 September 2020

<sup>4</sup> CNN Indonesia, "Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona, dimuat pada *CNN Indonesia*, 14 Maret 2020, diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona> pada

tanggal 5 September 2020

<sup>5</sup> Niken Bayu Argaheni, "Sitematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Placetum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 8, No. 2, 2020, hlm. 10

muncul. Ditengah Covid-19 yang terus meningkat, banyak dampak yang ditimbulkan. Segala aktivitas dikerjakan dari rumah mulai dari kerja hingga belajar karena adanya imbauan *stay at home* dari pemerintah. Kesehatan mahasiswa salah satunya dampaknya. Pandemi Covid-19 yang tidak kunjung selesai mengakibatkan timbulnya gangguan kecemasan. Penyebab gangguan kecemasan mahasiswa ditengah pandemi Covid-19 diantaranya: (1) penyakit psikis sebelum masa pandemi Covid-19, (2) penyakit fisik, (3) kondisi ekonomi, (4) kondisi fisik lingkungan, (5) kondisi studi, (6) fasilitas belajar tidak memadai, (7) tekanan psikis akibat konflik.<sup>6</sup>

Ada hal yang dapat dilakukan menanggulangi permasalahan di atas salah satunya dengan layanan yang bertujuan untuk mengatur emosi mereka selama keadaan darurat kesehatan masyarakat dan menghindari dampak sosial, ekonomi dan akademik yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Mahasiswa atau remaja erat dengan teman sebaya atau teman yang seumuran dengannya. Mahasiswa atau remaja akan lebih terbuka dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang dewasa dalam menghadapi masalahnya.

Menurut Benimoff, orang lain yang sejajar atau usia dan tingkat perkembangan maupun kematangan yang sama dengan dirinya bisa dikatakan teman sebaya. Dimana teman sebaya tersebut menjadi tempat untuk bersosialisasi sesuai nilai-nilai yang berlaku yang telah ditetapkan oleh

---

<sup>6</sup> Reza Fahmi dan Prima Awira, "Pengaruh Covid Terhadap Kecemasan di Kalangan Mahasiswa di Perguruan Tinggi", dimuat pada artikel UIN Imam Bonjol Padang, Juli 2020, diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/342696900\\_PENGARUH\\_COVID\\_19\\_TERHADAP\\_KECEMASAN\\_DI\\_KALANGAN\\_MAHASISWA\\_DI\\_PERGURUAN\\_TINGGI\\_artikel\\_1](https://www.researchgate.net/publication/342696900_PENGARUH_COVID_19_TERHADAP_KECEMASAN_DI_KALANGAN_MAHASISWA_DI_PERGURUAN_TINGGI_artikel_1) pada tanggal 23 September 2020

anggotanya (teman seusianya) dimana anggotanya tersebut dapat memberi dan menjadi tempat bergantung dan juga tidak dapat memisahkan sanksi-sanksi dunia dewasa.<sup>7</sup>

Daya tarik hubungan interpersonal ditentukan oleh teman sebaya atau seusianya dikarenakan memiliki kesamaan yang menjadi faktor utamanya. Kesamaan dalam berbagai hal mulai dari sifat kepribadian, pendapat, minat dan nilai-nilai dalam sekelompok individu yang disebut dengan teman sebaya.<sup>8</sup>

Kelompok teman sebaya menjadi penting, dengan salah satu fungsi yaitu dapat memberikan sumber informasi dan komparasi tentang hal-hal di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya individu menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai semua hal yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari pada teman-temannya, apakah sama dengan teman-temannya, atautkah lebih buruk dari apa yang dikerjakan remaja lain. Hal demikian menjadi sulit dilakukan pada lingkungan keluarga dikarenakan kakak dan adik kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya).<sup>9</sup>

Dalam kehidupan remaja bahwa hubungan sebaya memiliki peranan yang kuat. Hubungan sebaya memiliki fokus yaitu dalam suatu pertemanan bagaimana seseorang dapat diterima dengan teman yang memiliki kesamaan

---

<sup>7</sup> Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 232

<sup>8</sup> Yusuf, Syamsul, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 60

<sup>9</sup> Santock, J.W, *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 287

pada umur, latar belakang maupun nasib dalam suatu pertemanan. Hubungan dapat terjadi dengan eratnya. Bahkan hubungan tersebut dapat memberikan kepercayaan dan kenyamanan antar sebaya.

Kelompok teman sebaya bagi remaja yaitu sebagai lingkungan sosial yang memiliki peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadiannya. Peranan itu menjadi semakin penting, terutama pada beberapa waktu terakhir ini saat terjadinya perubahan dalam struktur masyarakat, yaitu (1) struktur keluarga yang berubah, bermula dari keluarga yang besar menjadi keluarga kecil, (2) antara generasi tua dan generasi muda yang memiliki kesenjangan, (3) di antara kawula muda mengalami perluasan jaringan komunikasi, dan (4) panjangnya masa atau penundaan memasuki masyarakat orang dewasa.

Hubungan sebaya memunculkan suatu ikatan saling percaya antar teman sebaya. Ikatan ini dapat memunculkan suatu sikap dimana remaja lebih percaya terhadap teman sebaya daripada dengan orang tua. Meski sejatinya seorang remaja juga senantiasa memerlukan orangtua sebagai pembimbing terutama ketika mengalami suatu permasalahan yang kronis. Orangtua tetap sebagai tempat kembali bagi anak atau remaja.

Untuk itu, peran teman sebaya merupakan suatu agen yang strategis dan vital dalam membimbing dan mengarahkan kehidupan remaja. Terlebih kepribadian remaja yang memiliki kecenderungan merasa dewasa, ingin menang sendiri dan mencari jati diri. Masa remaja ialah masa untuk mencari jati diri yang mendorongnya memiliki rasa keingintahuan yang besar, ingin

tampil menonjol, dan diakui eksistensinya. Namun disisi lain remaja menghadapi ketidakstabilan emosi sehingga mudah dipengaruhi teman dan mengutamakan solidaritas kelompok.<sup>10</sup> Oleh karena itu peran teman sebaya sangat penting dalam kehidupan remaja diantaranya mahasiswa.

Program studi (Prodi) Bimbingan Konseling Islam merupakan salah satu prodi yang ada di Fakultas dakwah PTKIN di Indonesia. Secara kurikulum hampir 60% struktur kurikulum adalah konseling sehingga mahasiswa beranggapan setelah tamat dapat menjadi seorang konselor yang profesional.<sup>11</sup> Konselor merupakan seorang pengampu dalam pelayanan ahli bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling sebagai sebuah profesi yang digambarkan dengan tampilnya seorang konselor yang dapat memberikan ketenteraman, nyaman dan harapan baru bagi konseli/klien. Untuk menjadi seorang konselor professional haruslah menunjukkan perilaku yang hangat, empati, jujur, menghargai, serta yang sangat penting dapat dipercaya (terpelihara kerahasiaan konseli/klien).<sup>12</sup> Dengan demikian untuk meningkatkan skill mahasiswa dibentuklah konselor sebaya pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Purwokerto.

Konselor sebaya bagi salah satu pakar barat yang bernama Carr adalah seseorang yang terlatih serta mendapatkan pengawasan untuk memberikan

---

<sup>10</sup> Sarmin, "Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya Dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan", *Jurnal Riset dan Konseptual*, Vol. 2, No. 1, Februari 2017, hlm 102-103

<sup>11</sup> Rizky A.P, Erfan R, "Miskosepsi Program Studi BPI/BKI Fakultas Dakwah Di PTKIN", *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 1, No. 2, Juli 2018, hlm. 54

<sup>12</sup> Amallia Putri, "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 1, Maret 2016, hlm. 10-13

bantuan dan dukungan kepada orang yang sama usianya ataupun dalam perihal yang lain.<sup>13</sup>

Konselor sebaya adalah aktivitas saling membantu dan memperhatikan secara interpersonal antara sesama mahasiswa. Tujuan konselor sebaya adalah: (1) meningkatkan skill konseling mahasiswa, (2) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membantu individu lain, (3) mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif, (4) membentuk makna atau persepsi serta solusi-solusi baru, (5) pemahaman bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam mengalami tantangan belajar.<sup>14</sup>

Mahasiswa memberikan bantuan kepada mahasiswa lain dibawah bimbingan konselor ahli atau konselor profesional. Jika pada tataran tertentu konselor sebaya mengalami hambatan dan keterbatasan dalam membantu teman, para konselor sebaya dapat berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan. Konselor sebaya juga dapat merujuk konseli kepada konselor profesional jika permasalahannya tidak dapat diselesaikannya.

Menjadi konselor perlu memiliki pengetahuan untuk menunjang pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih optimal karena konselor perlu mengetahui apa yang harus dilakukan dalam pelayanan bimbingan dan konseling, dan membuat rencana tindakan yang tepat untuk memberikan pertolongan kepada konseli yang dilayani. Karakteristik pribadi konselor yang

---

<sup>13</sup> Suwarjo, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja)", Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

<sup>14</sup> Eka Widiyanti, "Modul Peer Counselor", Modul dalam Pelatihan Peer Counselor, Pusat Pelayanan Psikologi & Pengembangan Karir, IAIN Purwokerto, 2019, hlm. 1

ideal perlu didukung dengan adanya keterampilan konselor dalam mewujudkan sikap dasar dalam berkomunikasi dengan konselinya.<sup>15</sup>

Konselor sebaya dibentuk dalam rangka program Teman Sehati pada Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir (P4K), dengan diadakannya pelatihan *Peer Counselor* (konselor sebaya) pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam melakukan layanan PFA (*Psychological First Aid*) atau layanan Psikologi Awal.

Istilah PFA (*Psychological First Aid*) dapat diibaratkan dengan konsep *Physical First Aid*. Pertolongan pertama psikologi atau yang disebut dengan PFA merupakan serangkaian kemampuan yang memiliki tujuan untuk upaya mencegah timbulnya gangguan-gangguan kesehatan mental yang lebih buruk dan mengurangi dampak negatif stres yang diakibatkan oleh situasi krisis atau bencana.<sup>16</sup>

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu dalam permasalahan pribadi mahasiswa atau teman sebaya dengan diadakannya program Teman Sehati yang bertujuan memberikan layanan PFA secara online oleh konselor sebaya kepada klien atau teman sebayanya. Proses akan lebih dominan diarahkan pembentukan karakter pelatih dan melengkapi kompetensi yang diharapkan sehingga dapat memberikan layanan PFA bagi mahasiswa sebaik-baiknya.

---

<sup>15</sup> Sugesti Yoan Ahmad Yani, "Profil Pribadi Konselor Yang Ideal Menurut Harapan Siswa Berlatar Budaya Jawa Banyumasan Di SMA Negeri Se-Eks Karisidenan Banyumas", *SKRIPSI* Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, 2017

<sup>16</sup> Dicky Pelupessy, "*Psychological First Aid (PFA)*" dalam Penyelenggaraan PFA dan Stabilisasi Emosi untuk Relawan Psikologi 119 PP HIMPSI, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 25 April 2020, hlm. 13

Program Studi (Prodi) Bimbingan Konseling Islam merupakan salah satu Program Studi (Prodi) yang ada di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto dengan menghasilkan salah satu profesi utama yaitu konselor. Menjadi seorang konselor yang ideal perlu meningkatkan kualitas pribadi konselor dengan cara berlatih mengikuti konselor sebaya dalam program Teman Sehati. Konselor sebaya dalam program Teman Sehati bertujuan memberikan layanan PFA atau psikologis awal kepada teman sebayanya, hal demikian juga bertujuan untuk membantu konselor profesional di P4K IAIN Purwokerto. Maka dari itu pembentukan konselor sebaya dalam Program Teman Sehati dapat menjadi suatu pilihan untuk membantu permasalahan teman sebaya pada masa pandemi Covid-19. Dengan demikian penulis mengambil judul penelitian **“IMPLEMENTASI KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI P4K IAIN PURWOKERTO”**.

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu upaya untuk meminimalisir terbentuknya kesalahpahaman dalam pembahasan masalah penelitian serta guna memfokuskan kajian pembahasan sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, dijelaskan beberapa kata kunci dalam penelitian ini yaitu:

### **1. Implementasi**

Implementasi dikemukakan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), yakni pelaksanaan atau penerapan. Implementasi diartikan seperti suatu terapan dari rencana yang sudah disusun sedemikian matang serta terperinci, dimana terapan ataupun pelaksanaan yang dilakukan wajib utuh secara keseluruhan. Menurut Kadir pengertian implementasi adalah

kegiatan yang dilakukan untuk menguji data dan menerapkan sistem yang diperoleh dari kegiatan seleksi. Selanjutnya menurut Fullan implementasi merupakan suatu proses dengan harapan orang lain dapat menerima dan melakukan perubahan untuk melaksanakan ide, program atau seperangkat aktifitas baru.<sup>17</sup>

Secara operasional yang dimaksud dengan implementasi dalam penelitian ini yaitu penerapan yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.

## 2. Konselor Sebaya

Konselor menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang melayani konseling; penasihat; penyuluh. Sedangkan sebaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sama umurnya (tuanya); hampir sama; seimbang; sejajar.<sup>18</sup>

Konselor sebaya adalah seseorang untuk menjadi pendidik sebaya (tutor sebaya) yang secara fungsional punya komitmen dan motivasi yang tinggi untuk memberikan konseling bagi kelompok remaja/mahasiswa/sebayanya, dan telah mengikuti pelatihan/orientasi konseling.<sup>19</sup>

Konselor sebaya bagi salah satu pakar barat yang bernama Carr adalah seseorang yang terlatih serta mendapatkan pengawasan untuk

---

<sup>17</sup> <http://dilihatya.com/1597/pengertian-implementasi-menurut-para-ahli>, diunduh pada hari Selasa 8 September 2020

<sup>18</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, Diakses pada hari Selasa, 10 Desember 2019, pukul 23.50

<sup>19</sup> Sarmin, "Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menganggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan", dimuat Jurnal Riset dan Konseptual, Vol. 2, No. 1 Februari 2017, hlm. 107

memberikan bantuan dan dukungan kepada orang yang sama usianya ataupun dalam perihal yang.<sup>20</sup>

Secara operasional yang dimaksud dengan konselor sebaya dalam penelitian ini yaitu konselor sebaya yang dilakukan pada mahasiswa BKI dalam program Teman Sehati di P4K (Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir) IAIN Purwokerto.

### 3. Program Teman Sehati

Program Teman Sehati yaitu program dibawah P4K (Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir) di IAIN Purwokerto, yang terdiri dari konselor sebaya dan call center dengan tujuan memberikan layanan PFA kepada teman sebaya. Program Teman sehati ini diikuti oleh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

## C. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto?

## D. Tujuan dan Manfaat

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.

### 2. Manfaat Penelitian

---

<sup>20</sup> Suwarjo, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja)", Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu untuk dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian serupa.
- 2) Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan baru bagi para pembaca mengenai implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi tentang implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19.
- 2) Bagi Masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.
- 3) Dan bagi peneliti dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam penelitian, khususnya mengetahui implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

Kajian Pustaka merupakan landasan untuk mengemukakan teori-teori yang relevan dengan masalah-masalah yang diteliti. Dalam kajian ini akan dipaparkan tentang sumber-sumber yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian ini berhubungan dengan implementasi konselor sebaya yang sudah banyak dibahas dalam sebuah penelitian atau jurnal. Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya yaitu:

**Pertama**, jurnal yang ditulis oleh Sarmin yang berjudul “Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan”. Latar belakang dari penelitian ini adalah peranan yang kuat dalam kehidupan remaja diantaranya hubungan sebaya. Suatu ikatan saling percaya antar teman sebaya akan dimunculkan oleh hubungan sebaya. Hubungan ini juga dapat memunculkan suatu sikap dimana remaja lebih mempercayai teman sebayanya dibandingkan dengan orang tuanya. Sehingga dengan cara pembentukan dan pelatihan konselor sebaya dapat menjadi upaya dalam membentengi anak atau remaja dari pengaruh negatif lingkungan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini dilakukan dalam upaya menanggulangi pengaruh negatif lingkungan pada remaja yang diadakan di sekolah, sedangkan dari penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui implementasi konselor sebaya program Teman Sehati pada masa covid-19, dan program ini diadakan dikalangan

mahasiswa. Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis sama-sama dengan cara pembentukan konselor sebaya untuk mencapai tujuan penelitian.<sup>21</sup>

**Kedua**, Jurnal yang ditulis oleh Dian Permatasari dan Emdat Suprayitno yang berjudul “Implementasi Kegiatan Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya dalam Upaya Pencegahan Triad KRR di Pusat Informasi dan Konseling Remaja”. Latar belakang dari penelitian ini adalah dengan perkembangan teknologi banyak perilaku remaja yang berubah, dan membutuhkan informasi mengenai kesehatan reproduksi, aktifitas yang bermanfaat dan menjadi kreatif. Tempat yang tepat untuk remaja mendapatkan informasi yang benar yaitu PIK Remaja BPMP & KB Kabupatern Sumenep, tempat dan objek tentang TRIAD KRR dengan informasi yang positif dan tempat peningkatan *life skill* yang bermanfaat bagi kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini yaitu memberi gambaran dalam upaya pencegahan TRIAD KRR dengan pelaksanaan kegiatan Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya di PIK Remaja serta faktor penyebab dan pendukungnya. Penelitian ini menggunakan proses diawali dengan pengumpulan data dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif.<sup>22</sup> Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti diantaranya yaitu tujuan dan sasaran penelitiannya. Penelitian ini bertujuan dalam upaya pencegahan

---

<sup>21</sup> Sarmin, “Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Sekolah Guna Menangkal Pengaruh Negtif Lingkungan”, Brilliant: Jurnal Riset dan Konseptual, Vol. 2, No. 1, Februari 2017

<sup>22</sup> Dian Permatasari dan Emdat Suprayitno, “Implementasi Kegiatan Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya dalam Upaya Pencegahan Triad KRR di Pusat Informasi dan Konseling Remaja”, *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol. 7, No. 1, April 2020

TRIAD KRR di PIK Remaja dan sarannya remaja Kabupaten Sumenep, sedangkan penelitian yang peneliti tulis bertujuan dalam upaya memberikan layanan pada mahasiswa/teman sebaya di masa pandemi Covid-19 dan sasaran penelitian yang peneliti tulis yaitu mahasiswa IAIN Purwokerto atau teman sebaya lainnya. Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti implementasi kegiatan yang dilakukan konselor sebaya.

**Ketiga,** Tesis yang ditulis oleh Ririn Harini, mahasiswa pascasarjana yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Mahasiswa Pengurus Pusat Informasi Dan Konsultasi Kesehatan Reproduksi Mahasiswa (PIK KRM) di FIKes Universitas Muhammadiyah Malang”. Latar belakang tesis tersebut yaitu yang masuk dalam PIK-KRM, remaja harus memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan. Melalui pelatihan konselor sebaya merupakan salah satu kegiatan positif untuk cara peningkatannya, agar saat melaksanakan perannya dapat diketahui kemampuannya baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat pada umumnya. Jenis penelitian ini adalah Quasi-Eksperiment dengan metode pre test dan post test. Dapat disimpulkan hasil penelitian tersebut yaitu bahwa pemberian pelatihan konselor sebaya memberikan pengaruh yang signifikan (bermakna) terhadap pengetahuan, sikap dan keterampilan (post test) mahasiswa pengurus PIK-KRM dalam melakukan konseling pada teman sebaya tentang TRIAD KRR (Seksualitas, HIV/AIDS

dan Napza).<sup>23</sup> Perbedaan dengan penelitian penulis yaitu sasaran dan tujuannya, sasaran penelitian peneliti yaitu mahasiswa BKI dan tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19, sedangkan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konselor sebaya dalam pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam konseling teman sebaya. Dan persamaannya yaitu penelitian penulis sama-sama untuk mencapai tujuan penelitian dengan cara pembentukan konselor sebaya.

**Keempat**, penelitian yang ditulis oleh Iftitah Ta'biah yang berjudul "Peran Konselor Sebaya dalam Membantu Mengatasi Problema Pribadi Remaja melalui Bimbingan Konseling Islami (Studi Kasus di Forum Anak Kota Batik Pekalongan)". Penelitian ini berlatar belakang problema pribadi remaja dimana masalah yang bersumber dari masalah individu yang berhadapan dengan situasi lingkungan yang ada disekitarnya. Dalam masa pubertas remaja tidak jarang menghadapi masalah pribadi dengan adanya perubahan-perubahan pesat dari aspek psikis, psikologis dan sosiologis yang mereka hadapi. Pada Forum Anak Kota Batik Pekalongan terdapat divisi konseling yang diantaranya adalah program konselor sebaya untuk sarana remaja yang mampu membantu permasalahan yang dialami remaja sehingga mampu tumbuh sebaga pribadi yang sesuai fitrah, yaitu mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan ajaran Islam. Remaja pun memilih konselor sebaya sebagai oang yang dimintai bantuan dalam mengatasi

---

<sup>23</sup> Riri Harini, "Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Mahasiswa Pengurus Pusat Informasi Dan Konsultasi Kesehatan", *Skripsi* Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2014).

problema pribadi yang dihadapi. Sehingga konselor sebaya dipandang mampu membantu mengatasi problema pribadi remaja, sehingga konselor sebaya memiliki peran yang cukup besar di dalamnya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kualitatif yaitu penelitian lapangan. Dengan Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini peran konselor sebaya dalam membantu mengatasi problema pribadi remaja melalui bimbingan konseling islam di Forum Anak Kota Batik Pekalongan yaitu sebagai motivator, helper (pemberi bantuan) dan penyalur tanggung jawab.<sup>24</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu subjek penelitian yang menjadi konselor sebaya adalah remaja Forum Anak Kota Batik yang diantaranya siswa SMP maupun SMA, sedangkan subjek sebagai konselor sebaya yang peneliti tulis yaitu mahasiswa BKI IAIN Purwokerto. Dan perbedaan lain yaitu layanan yang dilakukan dalam penelitian ini melalui bimbingan konseling islami secara langsung dalam membantu mengatasi problema pribadi remaja, sedangkan penelitian yang peneliti tulis yaitu menggunakan layanan PFA secara online. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ditulis peneliti yaitu sama-sama menggunakan konselor sebaya untuk mencapai tujuan penelitian.

**Kelima**, jurnal yang berjudul “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan

---

<sup>24</sup> Iftitah Ta'ibah, “Peran Konselor Sebaya dalam Membantu Mengatasi Problema Pribadi Remaja Melalui Bimbingan Konseling Islami (Studi Kasus di Forum Anak Kota Batik Pekalongan)”, *SKRIPSI* Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Pekalongan, 2019

Masyarakat Modern”, penelitian ini ditulis oleh Mufida Istaty dan Anwar Hafidzi. Latar belakang penelitian ini yaitu permasalahan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan modern harus segera mendapatkan solusi yang tepat yaitu dengan Islam kosmolitan. Islam kosmolitan dapat ditetapkan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa. Penerapan sebagai solusi mengurangi kecemasan menghadapi tantangan masyarakat modern pada mahasiswa dapat dilakukan dalam bentuk konseling teman sebaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kajian Pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam pelatihan dan pelaksanaan konseling teman sebaya yaitu harus memperhatikan tingkat motivasi mahasiswa melakukan pengembangan diri. Tujuannya adalah menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa seiring dengan meningkatkan motivasinya untuk meakukan aktivitas-aktivitas pengembangan diri yang maksimal sesuai potensi dan karakteristik kepribadiannya.<sup>25</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti tulis yaitu perbedaan layanan yang diberikannya, penelitian ini menggunakan konseling teman sebaya sedangkan penelitian penulis menggunakan layanan PFA. Persamaannya yaitu sama-sama dalam upaya mengatasi permasalahan atau kecemasan dengan bantuan konselor sebaya.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Implementasi**

---

<sup>25</sup> Mufida Istaty & Anwar Hafidzi, “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern”, *Al-Ittizan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No.1, 2020

a. Pengertian Implementasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, implementasi bisa dimaknai sebagai pelaksanaan ataupun penerapan. Sedangkan implementasi menurut Fullan yaitu suatu proses peletakan dalam praktik tentang suatu ide, program atau seperangkat aktivitas baru bagi orang lain dalam mencapai atau mengaharapkan suatu perubahan.<sup>26</sup> Menurut Muhammad Joko Susila berpendapat bahwa implementasi yaitu suatu ide-konsep, kebijakan, atau inovasi yang diterapkan dalam suatu tindakan praktis sehingga mendapatkan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.<sup>27</sup>

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Implementasi

Menurut Marile S. Grindle keberhasilan implementasi dipengaruhi oleh dua variabel besar, yaitu isi kebijakan (*content of policy*) dan lingkungan implementasi (*context of implementation*). Variabel isi kebijakan ini meliputi: 1) sejauh mana kepentingan kelompok sasaran termuat dalam isi kebijakan; 2) jenis manfaat yang diterima oleh target group; 3) sejauhmana perubahan yang diinginkan dari sebuah kebijakan; 4) apakah letak sebuah program sudah tepat. Sedangkan variabel lingkungan kebijakan ini meliputi: 1) seberapa besar kekuasaan, kepentingan dan strategi yang dimiliki oleh para actor yang terlibat dalam implementasi kebijakan; 2) karakteristik institusi dan

---

<sup>26</sup> Abdul Majid, *Implementasi Kurikulum 2013 Kajian Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Interes Media, 2014), hlm. 6

<sup>27</sup> Muhammad Fathurrohman dan Silistyorini, *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 189-191

rejim yang sedang berkuasa; 3) tingkat kepatuhan dan responsivitas kelompok sasaran.<sup>28</sup>

## 2. Konsep Konselor Sebaya

### a. Pengertian Konseling

Secara etimologis, konseling merupakan istilah dari kata “*counsel*” yang berasal dari Bahasa latin yaitu “*counselium*” yang berarti “bersama atau “bicara bersama-sama” yang dirangkai dengan “menerima” atau memahami”.<sup>29</sup>

Dalam kamus Bahasa Inggris *counseling* berhubungan dengan kata *counsel*, yang memiliki arti sebagai berikut: anjuran (*to give counsel*); nasihat (*to obtain counsel*); pembicaraan (*to talk counsel*). Dengan demikian, *counseling* diartikan sebagai pemberian anjuran, pemberian nasihat, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>30</sup> Beberapa definisi yang dikemukakan oleh para tokoh sebagai berikut:

Menurut Shertzer dan Stone: “*Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/or clarification of goals and values of future behavior*”.

Konseling merupakan proses berinteraksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli dalam upaya membantu individu/konseli,

<sup>28</sup> Marile S. Grindle (dalam Budi Winarno), *Teori dan Proses Kebijakan Publik*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2002), hlm. 21

<sup>29</sup> Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 99

<sup>30</sup> W.S. Winkel dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), hlm. 37

supaya konseli dapat memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>31</sup>

Konseling Menurut ASCA (American Scholl Counselor Assosiation) adalah hubungan dengan sikap penuh penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien dengan dilakukan tatap muka yang bersifat rahasia. Dalam tujuan untuk memberikan bantuan kepada klien dalam mengatasi masalah-masalahnya, dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seorang konselor.<sup>32</sup>

Konseling menurut Glen E. Smith adalah suatu rangkaian proses yang mana seorang konselor memberikan bantuan kepada konseli (klien) supaya konseli mampu memahami dan mengartikan fakta-fakta yang berkaitan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.<sup>33</sup>

Konseling menurut Lewis adalah suatu proses perihal seorang individu yang tengah mengalami suatu permasalahan yang disebut klien dengan dibantu supaya seorang individu tersebut merasa serta bertingkah laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan data dan reaksi-reaksi yang memicu klien untuk mengembangkan

---

<sup>31</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), hlm. 10

<sup>32</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, ....

<sup>33</sup> Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 17

tingkah laku yang memungkinkannya berperan secara lebih efisien untuk dirinya sendiri dan lingkungannya.<sup>34</sup>

Menurut W.S. Winkel berpendapat bahwa terdapat dua aspek pokok dalam konseling, diantaranya ialah aspek proses serta aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses ialah menunjuk pada realitas jika konseli/klien mengalami suatu rangkaian pergantian dalam diri sendiri, yang membawa dia dikala permasalahan disadari, diungkapkan serta belum terdapat penyelesaiannya dikala permasalahan sudah terpecahkan secara memuaskan. Rangkaian pergantian dalam diri sendiri itu umumnya mengikuti urutan: mengatakan permasalahan secara tuntas; inti permasalahan dilihat dengan lebih jelas; seluruh respon disadari dalam alam perasaan terhadap permasalahan itu secara lebih utuh; menghadapi suatu permasalahan dengan perasaan yang lebih jernih dan rasional; menciptakan penyelesaian yang memuaskan atas permasalahan yang dibahas; menemukan keberanian guna mewujudkan penyelesaian itu dalam tindakan-tindakan yang nyata setelah konseling berakhir. Aspek tatap muka menunjuk pada periode waktu pada saat berhadapan muka antara konseli/klien dengan konselor serta berwawancara dengan konselor tentang masalah yang dihadapinya. Aspek-aspek yang lain, yaitu komunikasi antar pribadi dan tanggapan-tanggapan yang bersifat membantu oleh konselor, merupakan suatu realisasi dan perwujudan dari kedua aspek tersebut

---

<sup>34</sup> Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 101

diatas. Proses konseling terlaksana diantara konselor dan konseli/klien dalam komunikasi manusiawi, konselor menggunakan teknik-teknik tertentu dalam pertemuan tatap muka, yang dapat memperlancar komunikasi antarpribadi dan memungkinkan berakhir dengan menemukan penyelesaian atas masalah yang sedang dibahas.<sup>35</sup>

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling yang diberikan kepada individu yang disebut klien yang sedang mengalami suatu permasalahan dengan dilakukan oleh seorang ahli yang disebut konselor dan berakhir dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien dapat teratasi dengan baik.

b. Konseling Teman Sebaya

Menurut kamus konseling, bahasa Inggris sebaya disebut dengan *peer* yang berarti kawan. Teman-teman yang sejenis dan sesuai; kelompok atau perkumpulan pra puberti yang terdiri dari satu jenis dan mempunyai sifat-sifat tertentu.<sup>36</sup>

Teman sebaya menurut Benimoff yaitu seseorang yang sejajar dengan dirinya yang tidak bisa memisahkan sanksi-sanksi dunia dewasa serta membagikan suatu tempat untuk melangsungkan sosialisasi dalam suasana nilai-nilai yang berlaku serta sudah ditetapkan oleh teman-teman sesusianya dimana anggotanya bisa

---

<sup>35</sup> W.S. Winkel dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), hlm. 37-38

<sup>36</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), hlm. 174

memberi serta menjadi tempat bergantung. Menurut Benimoff, orang lain yang sejajar diatas ialah orang yang memiliki tingkat perkembangan serta kematangan yang sama dengan individu, dengan kata lain teman sebaya adalah teman yang seusia.<sup>37</sup>

Menurut Santrock teman sebaya ialah remaja atau individu-individu yang memiliki tingkat kematangan atau umur yang kurang lebih sama. Dan diantara keduanya mempunyai kesamaan dalam memberikan batasan pada definisi teman sebaya, yaitu bahwa teman sebaya merupakan teman yang sejajar atau memiliki tingkat usia dan kematangan yang sama.<sup>38</sup>

Teman sebaya merupakan beberapa individu atau sekelompok yang dalam minat, nilai-nilai, pendapat, dan sifat-sifat kepribadiannya mempunyai kesamaan. Kesamaan itulah yang menjadikan faktor utama pada individu dalam memutuskan daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya.<sup>39</sup>

Fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya salah satunya adalah untuk memberikan sumber informasi dan penjelasan tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya, individu mendapat umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai semua hal yang mereka lakukan, mulai dari

---

<sup>37</sup> Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 214

<sup>38</sup> Santock, J.W, *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bhasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 232

<sup>39</sup> Yusuf, Syamsul, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 60

dengan teman-temannya apakah sama, ataukah dia lebih baik dari teman-temannya, dari apa yang dikerjakan seorang remaja lainnya apakah dia sama ataukah lebih buruk. Hal itu menjadi tidak mudah untuk dilakukan keluarga karena kakak dan adik kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya).<sup>40</sup>

Bimbingan konseling sebaya (Peer Counseling) menurut Carr merupakan suatu metode bagi seseorang untuk belajar bagaimana memperhatikan dan membantu orang lain, dan juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan Tindall dan Gray mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu macam tingkah laku yang dilakukan individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain dengan membantu secara interpersonal. Konseling sebaya menurut pendapat Tindall dan Gray meliputi hubungan memberi bantuan yang dilakukan secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan diskusi, kepemimpinan kelompok, pemberian pertimbangan, tutorial dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong.<sup>41</sup>

Sedangkan konseling sebaya yang didefinisikan oleh Kan lebih menekankan sebagai suatu metode, bahwa “Konseling sebaya ialah proses yang menggunakan keterampilan dan mendengarkan secara

---

<sup>40</sup> Santock, J.W, *Life Span Development- Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 287

<sup>41</sup> Suwarjo, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*, Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

aktif, untuk memecahkan suatu masalah serta mendukung orang lain yang sebaya dengan kita”.<sup>42</sup>

Sesuai pernyataan diatas, Keberadaan konseling teman sebaya diakui Kan yang merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu pendekatan dan teknik. Sedangkan menurut Tindall dan Gray berbeda, Kan membedakan antara konseling teman sebaya dan juga dukungan teman sebaya (*peer support*). Menurut Kan, *peer counseling* lebih sebagai suatu metode terstruktur, sementara *peer support* lebih bersifat umum (bantuan informal; saran umum dan nasehat diberikan oleh dan untuk teman sebaya).

Suatu wujud pembelajaran psikologis yang sistematis serta disengaja disebut dengan konseling sebaya. Individu memungkinkan memiliki keterampilan-keterampilan dalam konseling sebaya guna mengimplementasikan kemampuan mengontrol diri dan pengalaman kemandirian yang sangat bermakna bagi remaja. Konseling teman sebaya secara khusus tidak mengedepankan pada evaluasi isi namun lebih memfokuskan proses berfikir, yaitu proses-proses perasaan serta proses pengambilan keputusan. Dengan metode tersebut, konseling sebaya membagikan kontribusi pada pengalaman kuat yang dimilikinya dan yang diperlukan oleh para remaja yaitu respect.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Van Kan, *Peer Counseling Tools and Techniques A Work Document*, 1996, hlm. 3, Peer-counseling.org

<sup>43</sup> Suwarjo, “Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja” Makalah disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP UNY, 29 Februari 2008

Dengan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah layanan konseling atau bantuan yang diberikan oleh individu atau seorang teman sebaya yang telah mendapatkan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan kepada teman-teman sebayanya yang mempunyai masalah ataupun dalam perkembangan kepribadiannya mengalami berbagai hambatan baik secara individual maupun kelompok.

c. Pengertian Konselor Sebaya

Dalam kamus konseling, sebaya menurut Bahasa Inggris diucap dengan *peer* ialah kawan. Teman-teman yang sejenis serta sesuai; perkumpulan atau kelompok pra puberti yang mempunyai sifat-sifat tertentu dan terdiri dari satu tipe.<sup>44</sup>

Teman sebaya (*peer*) adalah sekelompok orang dengan tingkat kematangan umur yang kurang lebih sama. Keduanya mempunyai kesamaan dalam membagikan batasan pada pengertian teman sebaya yaitu teman sebaya ialah teman yang sejajar ataupun mempunyai tingkat umur dan kematangan yang sama.<sup>45</sup>

Konselor berarti menunjukkan pada person, orang, yang menyediakan atau memberi bantuan.<sup>46</sup> Istilah tersebut menunjukkan

<sup>44</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), hlm. 174

<sup>45</sup> Santock, J.W, *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*, (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm 232

<sup>46</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dab Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 6

jika seorang konselor ialah seseorang yang memberikan bantuan kepada seorang klien dengan memakai teknik-teknik konseling.

Konselor sebaya menurut salah satu pakar barat Carr, adalah seseorang yang sudah terlatih untuk memberikan dukungan dan bantuan dan kepada seseorang yang memiliki umur yang sama ataupun dalam hal lain dan mendapat pengawasan.<sup>47</sup>

Konselor sebaya menurut Mamarchev adalah individu yang terlatih baik para profesional maupun nonprofesional yang bertugas mereview informasi teman sebaya yang ada dalam suatu kelompok.<sup>48</sup> Sedangkan menurut Tindall dan Gray, konselor sebaya ialah seseorang yang berperan sebagai pemberi bantuan pada teman sebayanya.<sup>49</sup> Sependapat dengan Suwarjo, bahwa penggunaan istilah “konselor” dalam konseling sebaya bagi sebagian orang terkadang menimbulkan kekhawatiran karena khawatir berkonotasi dengan konselor profesional, oleh sebab itu beberapa orang menyebut “konselor sebaya” diganti dengan sebutan “fasilitator” atau “konselor junior”.<sup>50</sup>

Dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konselor sebaya adalah seseorang dengan tingkat kematangan atau umur yang kurang lebih sama dengan teman sebayanya yang terlatih dan telah

---

<sup>47</sup> Suwarjo, “Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja”, Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

<sup>48</sup> Hunainah, *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*, (Bandung: Rizqi Press, 2011)

<sup>49</sup> Tindall & Gray, *Peer Counseling: Lu Depth Look at Training Peer Helpers*, (Muncie: Accelerated

<sup>50</sup> Suwarjo, “Konseling Teman Sebaya (peer counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja”, Makalah disajikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP-UNY, Yogyakarta, 2008

dibekali keterampilan-keterampilan dan diberi tugas sebagai pemberi bantuan kepada teman sebayanya dan berada dibawah pengawasan konselor profesional.

d. Kriteria Konselor Sebaya

- 1) Dari teman pada umumnya, konselor sebaya lebih dewasa secara psikologis
- 2) Bukan seseorang yang bermasalah
- 3) Memiliki prestasi akademik yang minimal rata-rata
- 4) Dikenal baik oleh teman-temannya atau populer secara positif
- 5) Memiliki emosi yang cukup stabil
- 6) Proaktif
- 7) Mampu menjaga kode etik kerahasiaan.<sup>51</sup>

e. Tujuan Konselor Sebaya

- 1) Meningkatkan skill konseling mahasiswa,
- 2) Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memberikan bantuan kepada orang lain,
- 3) Mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif,
- 4) Pemahaman bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan belajar.<sup>52</sup>

f. Fungsi Konselor Sebaya

---

<sup>51</sup> Hunainah, Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya, (Bandung: Rizqi Press, 2011)

<sup>52</sup> Eka Widiyari, "Modul Peer Counselor", Modul dalam Pelatihan Peer Counselor, Pusat Pelayanan Psikologi & Pengembangan Karir, IAIN Purwokerto, 2019, hlm. 1

- 1) Teman yang bersedia membantu, mendengarkan dan memahami dengan baik,
- 2) Fasilitator yang bersedia memberikan bantuan remaja untuk berkembang serta tumbuh bersama kelompoknya,
- 3) Sebagai pemimpin yang karena kepeduliannya pada orang lain menjadi penggerak perubahan sosial.<sup>53</sup>

g. Layanan yang Digunakan Konselor Sebaya

Layanan yang digunakan oleh konselor sebaya dalam penelitian ini yaitu menggunakan PFA.

1) Pengertian PFA

PFA (*Psychological First Aid*) ialah suatu metode untuk membantu orang dan memberikan dukungan emosional segera setelah terjadinya bencana, dari berbagai latar belakang (usia, budaya, etnik, sosek). Istilah PFA sama dengan dukungan psikologis awal. PFA merupakan suatu rangkaian keterampilan yang mempunyai tujuan untuk mengurangi distress dan juga mencegah munculnya perilaku tampilan kondisi kesehatan mental negatif yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis yang dihadapi individu.

PFA yaitu suatu perawatan dasar yang bersifat praktis dan non-intrusive, fokus pada mendengarkan secara aktif namun tidak dengan memaksa, mengidentifikasi dan memenuhi kebutuhan

---

<sup>53</sup> Kusmilah, Rimayanti, Aini, Hartanto D dan Purwoko, "Model Peer Counseling Dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir", Laporan Penelitian (Yogyakarta: FIP UNY, 2001).

dasar, mendorong pendampingan tanpa paksaan dari orang-orang yang berarti disekitar penyintas dan juga memberi perlindungan dari dampak negatif lebih lanjut.<sup>54</sup>

PFA merupakan penghiburan dan kehadiran yang penuh dukungan dengan tujuan untuk memitigasi distress akut dan mengkaji kebutuhan layanan kesehatan jiwa lebih lanjut.<sup>55</sup>

PFA bisa diartikan sebagai DPA (Dukungan Psikologis Awal). Dukungan psikologis awal adalah suatu metode untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang mengalami kondisi distress agar mereka merasa tenang dan didukung, guna mengatasi tantangan atau permasalahan mereka dengan baik. Dukungan psikologis awal ialah suatu metode memberikan bantuan kepada seseorang untuk mengelola suasana yang sedang dialami serta membuat keputusan yang tepat bersumber pada data yang dimiliki. Dasar dari DPA diterapkan dengan mencermati respon (emosi) seseorang, mendengarkan secara aktif dan jika perlu, menyediakan bantuan praktis, seperti penyelesaian masalah, bantuan untuk mengakses kebutuhan dasar atau merujuk pada pilihan bantuan lebih lanjut. DPA membantu menstabilisasi kecemasan dan emosi lainnya, DPA juga memperkenalkan perilaku pengelolaan diri yang sehat,

---

<sup>54</sup> Nael Sumampouw, "Psychological First Aid (PFA), Pusat Krisis, Fakultas Psikologi UI, 2006

<sup>55</sup> Dicky Pelupessy, "Psychological First Aid (PFA)" dalam Penyelenggaraan PFA dan Stabilisasi Emosi untuk Relawan Psikologi 119 PP HIMPSI, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 25 April 2020, hlm. 15

memberikan rasa aman, menenangkan, dan menumbuhkan harapan.<sup>56</sup>

## 2) Tujuan PFA

- a) Mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis
- b) Menguatkan fungsi adaptif jangka pendek dan jangka panjang penyintas/klien
- c) Mengakselerasi proses pemulihan penyintas/klien.<sup>57</sup>

## 3) Yang Dapat Melakukan PFA

- a) Masyarakat awam dan bukan profesional kesehatan mental
- b) First responders
- c) Menjadi kelebihan PFA: Dapat diberikan dalam setting klinis dan non-klinis; dapat dilakukan oleh tenaga profesional kesehatan/ kesehatan mental relawan, atau orang awam yang terlatih.<sup>58</sup>

## 4) Prinsip Pelaksanaan PFA

Pemberian layanan menggunakan prinsip PFA yaitu lihat, dengar dan hubungkan. Beberapa prinsip umum pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a) Lihat, mengacu pada bagaimana menilai:

(1) Situasi dan kondisi pada saat ini

---

<sup>56</sup> Azizatul Adni, Adib Asrori, Gisella Tani P., “Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid-PFA) Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19”, diterjemahkan dari “*Remote Psychological First Aid during the Covid-19 Outbreak*”- Interim Guideline by IFRC”, Panduan sementara, Maret 2020, hlm. 3

<sup>57</sup> Dicky Pelupessy, “Psychological First Aid (PFA)”, ....., hlm. 16

<sup>58</sup> Dicky Pelupessy, “Psychological First Aid (PFA)”, ....., hlm. 17

- (2) Siapa yang mencari bantuan
  - (3) Apa saja dampak yang dialami klien/penyintas
  - (4) Kebutuhan dari orang yang terdampak
  - (5) Respon emosi yang wajar muncul
- b) Dengarkan, mengacu pada bagaimana:
- (1) Mengawali percakapan
  - (2) Pemberian layanan dengan memperkenalkan diri
  - (3) Memberikan perhatian dan mendengarkan secara aktif
  - (4) Menerima perasaan ataupun emosi
  - (5) Menenangkan seseorang yang terdapat dalam kondisi distress
  - (6) Menanyakan mengenai kebutuhan serta keprihatinan
  - (7) Memberikan bantuan dalam menciptakan pemecahan akan kebutuhan dan permasalahan
- c) Hubungkan, mengacu pada bagaimana membantu dengan:
- (1) Mengakses informasi
  - (2) Menghubungkan dengan orang tercinta dan dukungan sosial
  - (3) Menanggulangi permasalahan praktis
  - (4) Mengakses layanan serta bantuan yang lainnya.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Azizatul Adni, Adib Asrori, Gisella Tani P., “Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid-PFA) Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19”, ....., hlm. 4

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metode (*method*) secara harfiah berarti cara. Selain itu dari bahasan Greeka, *metha* yang berarti melalui atau melewati, dan *hodos* yang berarti cara atau jalan. Jadi metode dapat berarti jalan, prosedur atau cara yang harus dilewati guna mencapai tujuan tertentu. Penelitian merupakan suatu penyelidikan yang terstruktur, atau penyelidikan bersifat hati-hati serta kritis dalam mencari fakta untuk memastikan sesuatu. Kata penelitian merupakan terjemahan dari kata *research* yang berasal dari Bahasa Inggris, yaitu terdiri dari dua kata ialah *re* yang mempunyai arti kembali serta *to search* yang mempunyai arti mencari. Jadi bisa diambil kesimpulan bahwa pengertian *research* (penelitian) merupakan mencari kembali suatu pengetahuan.<sup>60</sup>

Dengan demikian metode penelitian atau penelitian ilmiah adalah langkah-langkah atau prosedur dalam mendapatkan ilmu atau pengetahuan ilmiah.<sup>61</sup> Penelitian ilmiah ialah suatu proses yang mengaitkan faktor penalaran serta pengamatan untuk menemukan, memverifikasi, serta menguatkan teori dan untuk memecahkan permasalahan yang timbul dalam kehidupan yang diperbuat secara tersusun dan objektif.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 4.

<sup>61</sup> Suryana, *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Buku Ajar Perkuliahan (Bandung: UPI, 2010), hlm.16.

<sup>62</sup> Kuntjojo, *Metodologi Penelitian*, (Kediri: CV Budi Publishing, 2009), hlm. 7.

## A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan, yaitu proses pengumpulan data yang dilakukan secara langsung di lokasi/lapangan penelitian bersifat deskriptif kualitatif, karena data berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan dan kemudian dikonstruksikan menjadi hipotesis atau teori. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara utuh yang terjadi di masyarakat pada saat ini atau saat lampau sehingga tergambar ciri, sifat, karakter dan model dalam fenomena.<sup>63</sup>

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif yang mana lebih menekankan aspek kedalaman (kualitas) informasi bukan banyaknya (kuantitas) informasi dengan memaparkan kejadian dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan informasi/data, dengan tidak mengutamakan besarnya populasi ataupun sampling bahkan populasi sangat terbatas.<sup>64</sup>

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berpangkal dari pola pikir induktif, yang didasarkan atas pengamatan objek partisipatif terhadap suatu fenomena sosial.<sup>65</sup> Penelitian kualitatif ditunjukkan dari sudut pandang atau pespektif partisipan untuk memahami fenomena-fenomena sosial.

---

<sup>63</sup> Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, dan Prosedur*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 47

<sup>64</sup> Lexy J. Meleung, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 48

<sup>65</sup> Ahmad Tenzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 48

Partisipan merupakan orang-orang yang dimintai data, pemikiran, persepsinya, diajak berwawancara, dan diobservasi.<sup>66</sup>

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan cara penulis turun langsung ke lapangan untuk memperoleh informasi atau gambaran mengenai Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis mengambil tempat penelitian di P4K (Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir) Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, yang beralamat di Jl. Jenderal Ahmad Yani, No. 40 A, Purwokerto Utara.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020- September 2020. Penelitian dilakukan dengan observasi pendahuluan pada bulan Juli 2020, dan dilanjutkan dengan wawancara kepada subjek penelitian.

## **C. Subjek dan Objek Penelitian**

### **a. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sumber utama data dari penelitian, yaitu orang yang memiliki data-data mengenai variabel-variabel yang diteliti. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini antara lain adalah:

#### **1) Kepala P4K IAIN Purwoketo**

---

<sup>66</sup> Nana Syaodih, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 94

- 2) Pembina Teman Sehati
  - 3) Leader Teman Sehati
  - 4) Konselor Sebaya Teman Sehati
- b. Objek Penelitian

Adapun untuk objek kajian yang telah difokuskan oleh peneliti adalah implementasi konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah prosedur standar dan sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Data diperoleh dari lapangan melalui partisipan dengan wawancara informan yang bersedia menjadi narasumber. Penulis menggunakan beberapa metode dalam rangka memperoleh data yang obyektif, lengkap dan akurat, yaitu:

a. Teknik Observasi/ Pengamatan

Dari sebuah penelitian, observasi merupakan bagian yang paling penting dalam sebuah penelitian. Observasi (*Observation*) atau pengamatan yaitu suatu cara atau teknik mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>67</sup> Peneliti menggunakan metode observasi untuk mendapatkan data-data dan gejala-gejala yang diamati. Observasi merupakan suatu penyelidikan dengan sengaja menggunakan alat indera terutama mata terhadap kejadian-

---

<sup>67</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1998), hlm. 100

kejadian secara langsung ditangkap pada saat kejadian itu sedang berlangsung yang dijalani secara sistematis.<sup>68</sup>

Metode ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap suatu fenomena yang akan diteliti. Dimana dilakukan pengamatan terhadap objek dengan menggunakan seluruh indera. Melalui metode ini, peneliti akan mengumpulkan data yang berkaitan tentang apa yang dilakukan konselor sebaya, kapan dilakukan, dan bagaimana implementasi itu dilakukan dengan cara apa. Dalam penelitian ini dilihat secara langsung proses program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi tidak berstruktur, dimana observasi dilakukan tanpa menggunakan *guide* observasi.<sup>69</sup> Pengamatan ini dilakukan di Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Tahun 2020.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan observasi, yaitu:

- 1) Diarahkan pada tujuan tertentu secara sistematis dan terencana
- 2) Dilakukan pencatatan segera mungkin dan jangan ditangguhkan dengan mengandalkan daya ingat
- 3) Hasil dari observasi harus dapat diperiksa kembali untuk diuji kebenarannya.

#### b. Wawancara

---

<sup>68</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 21

<sup>69</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2011), hlm. 120

Metode yang dilakukan dalam wawancara dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau ketenangan terhadap manusia yang diteliti masyarakat, merupakan salah satu sarana pembantu utama dalam metode observasi.<sup>70</sup>

Metode ini merupakan metode riset dimana peneliti melakukan wawancara secara tatap muka, mendalam dan terus menerus (lebih dari satu kali) dengan tujuan untuk menggali informasi dari responden dan menggunakan sampel yang terbatas, jika nantinya peneliti merasa data yang diperlukan sudah cukup maka tidak memerlukan sampel (responden) yang lain.

Dalam teknik wawancara, terdapat dua tipe wawancara yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara dimana pewawancara sudah menyusun pertanyaan yang dibutuhkan untuk mendapatkan data-data dari informan, wawancara tidak terstruktur yaitu jika pewawancara tidak mempersiapkan susunan pertanyaan secara terkonsep, hanya memiliki tema atau topik yang akan ditanyakan, obrolan tersebut mengalir seperti biasa. Hal tersebut dilakukan dikarenakan terdapat faktor situasi.<sup>71</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tipe wawancara tidak terstruktur karena lingkungan dan subyek akan lebih nyaman dengan obrolan santai sehingga mendapatkan data-data yang telah ditentukan dari

---

<sup>70</sup> Koentjarningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT Gramedia, 1981), hlm.

<sup>71</sup> Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm.

tema pembicaraan yang sesuai dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan tatap muka secara langsung pada subjek yang dapat ditemui secara langsung, maupun menggunakan media whatsapp berupa chatting dan videocall serta email pada subjek yang tidak dapat ditemui secara langsung karena jarak yang tidak terjangkau oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah suatu metode dalam pengumpulan data dengan menganalisis atau melihat dokumen-dokumen yang dibuat oleh orang lain tentang subjek atau subjek itu sendiri.

Dokumentasi ialah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan sebuah paparan dari sudut pandang subjek melalui media tertulis dan dokumen yang lainnya yang kemudian ditulis atau dibuat langsung oleh subjek yang bersangkutan.<sup>72</sup> Dokumen yang dikumpulkan diantaranya profil P4K, profil Teman Sehati, serta data mahasiswa yang menjadi anggota Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto.

**E. Teknik Analisis Data**

Dalam menganalisa data yang diperoleh, peneliti dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif, yaitu teknis penganalisaan data yang sifatnya deskriptif. Teknik ini merupakan analisa data yang bertujuan pada proses penggalan makna, penjelasan, pengembangan dan penempatan data pada

---

<sup>72</sup> Abdul Haris, Asep Jihad, Evaluasi Pembelajaran, (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), hlm. 143

konteksnya masing-masing. Dalam uraian data jenis berupa kalimat bukan tabel atau angka. Untuk itu data yang diperoleh harus terorganisir dalam struktur yang mudah diuraikan.<sup>73</sup>

Dari data yang diperoleh, maka dilakukan analisis dengan menggunakan tiga langkah antara lain yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan rangkuman, dimana memilih hal-hal pokok, memfokuskan hal-hal yang penting dan membuang hal yang tidak penting.<sup>74</sup> Pada reduksi data peneliti dalam penelitian ini mencari data-data yang mendukung lalu memfokuskan pada tema penelitian.

Mereduksi data juga dilakukan terus menerus selama proses penelitian berlangsung. Pada tahapan ini, setelah data dipilah kemudian disederhanakan, data yang tidak diperlukan kemudian disortir agar memberi kemudahan dalam penampilan, penyajian, serta untuk menarik kesimpulan observasi sementara.

b. Penyajian Data

Setelah data sudah direduksi kemudian peneliti mendisplaykan (menyajikan) data. Melalui penyajian data ini maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola/hubungan, sehingga mudah memahami apa yang

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm 335

<sup>74</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, ... hlm. 338

terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya sesuai apa yang telah dipahami.<sup>75</sup>

Setelah peneliti selesai mereduksi data yang diperoleh di lapangan, langkah selanjutnya yaitu data disajikan dalam bentuk naratif. Data-data yang sudah tersusun dengan benar dalam penyajiannya memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang benar.

### c. Penyimpulan Data

Langkah ketiga dalam proses analisis data yakni menarik kesimpulan terhadap data yang sudah diperoleh di lapangan, kemudian didisplay dalam bentuk teks naratif. Setelah kesimpulan sudah diambil, peneliti kemudian memastikan kebenaran data dengan meninjau ulang proses penyajian data dengan tujuan untuk memastikan sudah tidak ada kesalahan lagi.<sup>76</sup>

Penyimpulan data ini, peneliti mengumpulkan data-data yang mendukung kesimpulan awal sehingga kesimpulan yang dikemukakan ialah kesimpulan yang kredibel.<sup>77</sup> Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah penemuan baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Penemuan ini dapat berupa deskripsi atau gambaran umum suatu objek yang sebelumnya masih gelap dan belum jelas kebenarannya sehingga

---

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, ...., hlm. 341

<sup>76</sup> Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 180

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, ...., hlm. 345

setelah diteliti menjadi jelas dan dapat berupa hubungan interaktif, hipotesis atau teori.<sup>78</sup>



---

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 99

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Profil P4K (Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir) Institut Agama Islam Negeri Purwokerto**

Profil Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir di Institut Agama Islam Negeri Purwokerto yang akan dipaparkan dalam penelitian ini meliputi filosofi P4K, visi dan misi P4K, dan pelayanan P4K sebagai berikut<sup>79</sup>:

##### **1. Filosofi P4K (Pusat Pelayanan Psikologi Pengembangan Karir)**

P4K atau Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir suatu lembaga yang berada di Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Dilatarbelakangi dengan masyarakat yang semakin tinggi tingkat peminatannya dalam mendidik putra-putrinya di IAIN Purwokerto, yang merupakan salah satu pusat pendidikan. Meningkatnya minat masyarakat tersebut timbul didorong oleh kesadaran akan adanya globalisasi dan modernisasi yang sedang melanda dunia bahkan Indonesia, oleh karena itu menjadi salah satu upaya untuk mengurangi pengaruh arus globalisasi dan modernisasi dimana tidak sesuai dengan ajaran dan norma yang berlaku di masyarakat.

Dengan karakteristik Banyumas *culture* berbasis nilai-nilai keagamaan, IAIN Purwokerto berhasil memberikan bukti kepada masyarakat dengan kompetensinya terhadap kemajuan-kemajuan di bidang

---

<sup>79</sup> Hasil Wawancara Kepala P4K Heni Kurniawati, pada tanggal 24 September 2020, Melalui Media Email

keilmuan dan teknologi sehingga hal tersebut menaikkan citra perguruan tinggi di kalangan masyarakat.

Banyak permasalahan atau konflik berupa kesenjangan pada keinginan, kebutuhan dan kekurangan yang melanda di masyarakat baik di lingkungan internal yang meliputi mahasiswa, staf pengajar atau dosen maupun karyawan IAIN Purwokerto, maupun masyarakat di lingkungan sekitar. Hal tersebut diharapkan untuk mengambil langkah dalam upaya pencegahan lebih pasti.

Remaja tidak luput dari permasalahan yang dialaminya termasuk mahasiswa IAIN Purwokerto. Menurut salah satu ahli Prof. Dr. Bimo Walgito (2007) mengatakan bahwa dari jumlah mahasiswa keseluruhan di lingkungan kampus mencapai 2% mahasiswa yang bermasalah. Dan juga menurut Creed, Patton, dan Prideaux (2017) mengatakan bahwa mahasiswa dalam mengambil keputusan pada saat menghadapi suatu masalah mengalami kebingungan dengan prosentase sebanyak 50% mahasiswa. Dikarenakan yaitu permasalahan akademik, maupun tujuan dalam penyelesaian studi, serta segala kebutuhan dalam rangka proses menjalani rutinitas dan untuk mengetahui nilai-nilai kehidupan. Selain itu, minat dan aspirasi terkait bidang karir mahasiswa sering kali terbatas dan tidak tetap/berubah-ubah karena adanya keterbatasan eksplorasi serta pengalaman pada *role model* karir (Brown & Associate, 2018).

Banyak diantara mahasiswa yang merasa tidak mudah mengambil keputusan dikarenakan sebelum menetapkan jalan karir akademik dan

pekerjaan sebagian besar mahasiswa mengalami kebingungan dalam hal tersebut (Creed, Patton & Prodeaux, 2017).

Hal ini dapat mengakibatkan tekanan yang berkelanjutan dalam kehidupan mahasiswa yang disebabkan oleh proses eksplorasi karir dan pengambilan keputusan. Bahkan reaksi stres yang dialami remaja dapat memungkinkannya memberikan tanggung jawabnya kepada orang lain dan juga dapat menunda atau menghindar. Dengan demikian, membuat keputusan yang diambil remaja menjadi tidak optimal, seperti adanya kemalasan, menunda tugas, problem sosial, dll (Witko, Bernes, Magnusson, & Bardick, 2016; Germeijs & Vershueren, 2018). Untuk mengurangi permasalahan tersebut, menjadi sasaran pemikiran para praktisi untuk mengambil upaya pencegahan, pelayanan dan bimbingan yang memadai.

SK Pendirian dari Keputusan Rektor IAIN Purwokerto Nomor 1110 Tahun 2019 tentang Pendirian Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir (P4K) IAIN Purwokerto ditetapkan di Purwokerto, 1 Agustus 2019. Menimbang pendirian:

- a. Bahwa pelayanan psikologi dan pengembangan karir sangat membantu dalam pengembangan sumber daya manusia Institut Agama Islam Negeri purwokerto.
- b. Bahwa Perguruan Tinggi memiliki mandat tridharma perguruan tinggi yang harus mampu memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.

- c. Bahwa Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir (P4K) IAIN Purwokerto memiliki peran penting untuk institusi.

## 2. Visi dan Misi P4K

### a. Visi

Pusat Pelayanan Psikologi & Pengembangan Karir IAIN Purwokerto penunjang penyelenggaraan pendidikan jasa dan membantu permasalahan yang berkaitan dengan spiritual psikologis edukatif sosial bagi masyarakat internal serta eksternal di IAIN Purwokerto.

### b. Misi

- 1) Penunjang penyelenggaraan pendidikan dan pelayanan dalam rangka pengaplikasian ilmu dan pengabdian.
- 2) Memberi manfaat spiritual psikologis edukatif sosial bagi masyarakat internal dan eksternal IAIN Purwokerto.
- 3) Mengoptimalkan sumber daya yang ada di lingkungan kampus IAIN Purwokerto.

## 3. Pelayanan P4K

### a. Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling ini bertujuan memberikan bantuan kepada individu maupun kelompok masyarakat internal dan eksternal dalam mengembangkan diri, menemukan masalah dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Jenis pelayanan yaitu:

- 1) Konseling Pribadi

- 2) Konseling Keluarga
- 3) Konseling Anak
- 4) Konseling Penjurusan

b. Pelayanan Pelatihan dan Presentasi/ Mini Talk Show Motivasi

Pelayanan pelatihan dan presentasi/ mini talk show motivasi bertujuan memberikan bantuan kepada individu maupun kelompok masyarakat internal dan eksternal dalam meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan untuk pengembangan diri dan dinamika kelompok. Contoh dari kegiatan ini diantaranya: 1) Pelatihan *Team Building*, 2) *Effective Communicate*, 3) *Leadership*, 4) *Achievement Motivation*, dll. Pelayanan presentasi/ talk show motivasi ini juga bertujuan untuk memberikan penjelasan terkait dengan gangguan kesehatan psikis, memotivasi pendidikan anak, permasalahan keluarga, perkawinan, sekolah, pekerjaan, dll.

## **B. Profil Teman Sehati**

### **1. Filosofi Teman Sehati**

Institut Agama Islam Negeri Purwokerto memiliki Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir (P4K), dimana mempunyai tujuan memberikan layanan untuk semua mahasiswa maupun alumni IAIN Purwokerto. Bentuk layanan yang terdapat dalam P4K diantaranya adalah konseling individual dan kelompok, psikoedukasi dalam bentuk seminar maupun talk show dan juga terdapat layanan karir.

Saat ini wabah pandemi Covid-19 sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Hal ini mengakibatkan semua kalangan masyarakat Indonesia

termasuk siswa maupun mahasiswa terdampak permasalahan fisik maupun masalah psikologis. Dengan demikian P4K mempunyai keinginan ikut berkontribusi dalam upaya penyelesaian permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dan alumni IAIN Purwokerto khususnya dan masyarakat pada umumnya. Hal ini dapat diwujudkan dengan memberikan fasilitas berupa layanan yang memadai kepada mahasiswa dan alumni agar dapat terfasilitasi dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya dan juga pada masa pandemi ini dapat mengembangkan potensi diri, kegiatan layanan ini disebut dengan nama SEHATI (Sehat Jiwa dan Tingkatkan Potensi). Kegiatan SEHATI terdiri atas seminar online dan layanan psikologis awal secara online (telePFA).

Untuk memberikan pelayanan SEHATI ini kepada mahasiswa dan masyarakat pada umumnya, Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir (P4K) IAIN Purwokerto bekerjasama dengan Komunitas Mitra Remaja yaitu komunitas yang berada dibawah naungan Fakultas Dakwah, bersama-sama karena penting dan luas nya layanan yang akan diberikan. Program ini disebut dengan “TEMAN SEHATI”, dengan dibentuknya struktur kepengurusan pada program ini.

## **2. Visi dan Misi Teman Sehati**

Maksud dan tujuan penyelenggaraan kegiatan Teman Sehati yaitu:

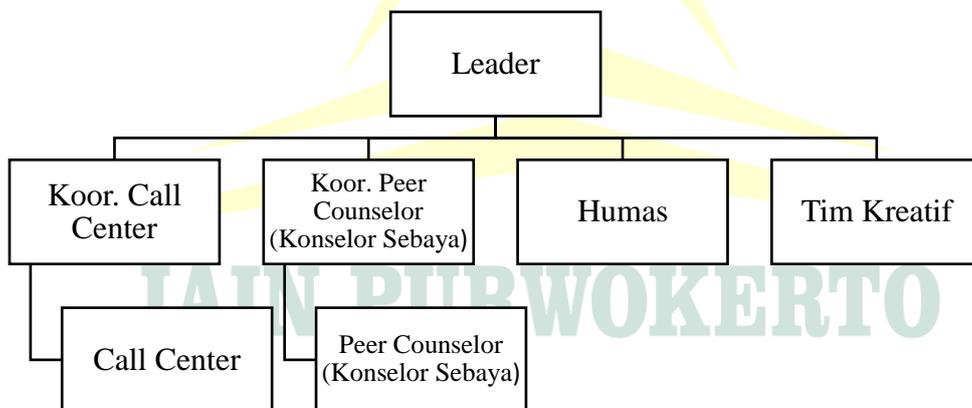
- a. Memberikan fasilitas khususnya untuk mahasiswa IAIN Purwokerto untuk membantu dalam menghadapi permasalahan psikologis yang dialami.

- b. Memberikan fasilitas kepada para siswa/ masyarakat umum untuk membantu dalam menghadapi masalah psikologis yang dialami.
- c. Menjadi wadah untuk memaksimalkan potensi diri dengan memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa serta alumni dan masyarakat pada umumnya.
- d. Menjadi wadah mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi dalam memberikan layanan konseling kepada masyarakat.

### 3. Struktur Organisasi Teman Sehat

Anggota Teman Sehat terdiri dari semester 3, 5, 7 maupun 9 prodi Bimbingan Konseling Islam, struktur organisasinya yaitu:

**Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Teman Sehat**



Keterangan:

- a. Leader: Matlaul Luluil Fatimah
- b. Tim Kreatif:
  - 1) Aulia Rahmah
  - 2) Sinta Dila Assalma

3) Silfia Putri Widiyasari

c. Humas:

1) Nurul Fitriani Eko Saputro

2) Eli Rahmawati

d. Koordinator Call Center: Aulia Rahmawati Fajri

e. Anggota Call Center:

1) Aulia Rahmah

2) Firda Amandasari

3) Sinta Dila Assalma

4) Eloyra Deckty Pascillah

5) Syafina Alfi Damayanti

6) Leli Istikomah

7) Amalia Nur Khasanah

8) Fadli Nur Arifin

9) Kiky Dwi Ratnasari

10) Silfia Putri Widiyasari

f. Koordinator Peer Konselor: Elfa Fadillah

g. Anggota Peer Konselor:

1) Vera Restu Lestari

2) Dewantara Damai Nazar

3) Ragil Falchu Syifa

4) Nur Hanifah

5) Laeli Nur Fauziah

IAIN PURWOKERTO

- 6) Isti Khomah
- 7) Nur Firdiyogi
- 8) Gunawan Hermawan
- 9) Lutfia Fajeri Mubarokah

#### 4. Kegiatan Teman Sehati

##### a. Promosi Kegiatan Teman Sehati

Promosi program Teman Sehati ini dengan cara membuat pamflet dengan menyebarkan secara online baik melalui grup whatsapp maupun instagram.

##### b. Pelatihan Anggota Teman Sehati

Pelatihan ini ditujukan untuk anggota Teman Sehati diantaranya adalah konselor sebaya dan *call center*. Pelatihan tersebut diberikan oleh Pembina Teman Sehati Ibu Eka yaitu pelatihan konselor sebaya, pelatihan PFA, pelatihan stabilisasi emosi, dan pelatihan khusus untuk konselor sebaya dan *call center*.

##### 1) Pelatihan Konselor Sebaya

Pelatihan konselor sebaya yang diberikan oleh pembina Teman Sehati kepada anggota Teman Sehati terutama calon konselor sebaya. Pelatihan ini bertujuan untuk melatih soft skill dan teknik-teknik konseling dalam menangani klien. Dalam pelatihan ini juga terdapat praktek konseling bergiliran secara langsung dengan menjadi konselor dan klien pada saat pelatihan konselor sebaya pertama saat sebelum pandemi Covid-19, dan

pada pelatihan konselor sebaya selanjutnya dilakukan secara online melalui zoom dan juga praktek secara online.

#### 2) Pelatihan PFA

Pelatihan PFA diberikan kepada anggota Teman Sehati yang terdiri dari call center dan konselor sebaya oleh pembina Teman Sehati yang dilakukan secara online. Tujuan diadakan pelatihan ini karena layanan yang diterapkan program Teman Sehati yaitu dengan PFA.

#### 3) Pelatihan Stabilisasi Emosi

Pelatihan ini bertujuan melatih konselor sebaya dalam memberikan stabilisasi emosi sederhana klien pada saat melakukan layanan PFA dengan tujuan menstabilkan emosi atau mengurangi kecemasan yang dialami klien. Stabilisasi emosi yang dapat diberikan diantaranya yaitu teknik pernafasan atau relaksasi.

#### 4) Pelatihan khusus Konselor Sebaya dan Call Center

Pelatihan khusus ini adalah pemaparan sistem program Teman sehati dan juga memaparkan tugas-tugas konselor sebaya maupun call center dalam layanan. Dalam pelatihan ini juga dipaparkan etika telfon dengan klien.

#### c. Layanan PFA Teman Sehati secara Online

Yaitu layanan yang dilakukan oleh konselor sebaya dengan tujuan memberikan layanan PFA kepada klien sebaya yang ditujukan untuk mahasiswa IAIN Purwokerto dan masyarakat umum lainnya

yang masih seumuran atau sebaya. Layanan ini dilakukan secara online via whatsapp, bisa menggunakan via chat, telepon, maupun videocall sesuai kesepakatan dengan klien.

d. Resik-resik Jiwo

Kegiatan ini merupakan kegiatan evaluasi anggota Teman Sehati. Kegiatan resik-resik jiwo ini diadakan sebulan sekali dengan bertemunya konselor sebaya, call center dan konselor ahli. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi layanan yang dilakukan oleh anggota Teman Sehati yaitu konselor sebaya dan call center selama satu bulan dan juga sharing-sharing kepada konselor ahli terkait pengalaman selama melayani klien.

e. Rapat Pengurus Teman Sehati

Rapat pengurus Teman Sehati dilakukan setiap satu minggu sekali di ruang P4K dengan sesuai protokol dan peraturan.

f. Mitra Teman Sehati

Mitra Teman Sehati merupakan program Komunitas Mitra Remaja yang bekerja sama dengan program Teman Sehati IAIN Purwokerto. Program ini merupakan program baru Komunitas Mitra Remaja yang menggandeng SMA/SMK/ sederajat untuk membentuk Peer Counselor di sekolahnya. Program ini bertema “Penerapan Layanan Peer Counselor dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan BK di Sekolah” yang berisi tentang edukasi ke-peer counselor-an dan

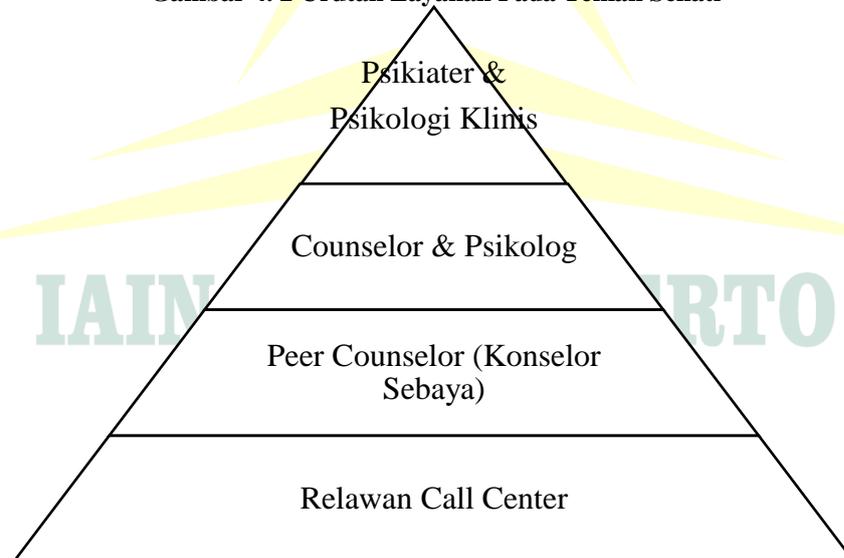
motivasi-motivasi agar siswa-siswi dapat memahami serta lebih memiliki keinginan kuat untuk membantu teman sebaya mereka.

Pelatihan yang dilakukan dalam program ini menggunakan media grup whatsapp dengan berdiskusi antara pendamping dan siswa-siswi peserta Mitra Teman Sehati. Pendamping dalam program ini yang merupakan konselor sebaya Teman Sehati. Selain itu peserta Mitra Teman Sehati mendapatkan pelatihan oleh konselor ahli dan juga simulasi konseling sebaya melalui media zoom.

### 5. *Case Manager*

Berikut merupakan hirarki piramida urutan layanan pada Teman Sehati, yaitu:

**Gambar 4.2 Urutan Layanan Pada Teman Sehati**



Keterangan:

- a. Relawan Call Center

Yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang tergabung dalam komunitas mitra remaja, bertugas untuk menerima klien dan memastikan bahwa klien membutuhkan layanan psikologis.

b. Peer Counselor (Konselor Sebaya)

Yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto yang sudah mendapatkan training *peer counselor* dan tele PFA.

c. Counselor & Psikolog

Yaitu Dosen Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto yang memiliki kemampuan konseling.

d. Psikolog Klinis & Psikiater

Yaitu Dosen Fakultas Dakwah yang memiliki profesi psikologi dalam bidang klinis dan juga psikiater yang berpraktek baik mandiri maupun umum (sebagai rujukan akhir).

### C. Konselor Sebaya Teman Sehati

Konselor sebaya menurut salah satu ahli barat Carr, adalah seseorang yang sudah terlatih untuk memberikan dukungan dan bantuan dan kepada orang yang sama umurnya atau dalam hal lain dan mendapat pengawasan.<sup>80</sup> Sedangkan menurut wawancara dengan konselor sebaya menjelaskan bahwa:

*“Konselor sebaya merupakan seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang kita sebut dengan klien yang masih seumuran atau sebaya, disini kita membantu mengarahkan atau membantu mencapai tujuannya akan masalah yang dihadapinya”.*<sup>81</sup>

#### 1. Tujuan Konselor Sebaya

a. Meningkatkan skill konseling mahasiswa,

<sup>80</sup> Suwarjo, “Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja”, Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008

<sup>81</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Isti Khomah, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

- b. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membantu orang lain,
- c. Mengembangkan jaringan kerja untuk saling memberikan dorongan positif,
- d. Pemahaman bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan belajar.<sup>82</sup>

## 2. Persiapan Konselor Sebaya

Untuk menjadi seorang konselor sebaya perlu mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam memberikan layanan PFA kepada klien, ada tiga hal yang perlu disiapkan yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan dasar.<sup>83</sup> Hal tersebut juga diperoleh dari hasil wawancara dengan konselor sebaya yaitu:

*“Yang harus kita persiapkan sebagai konselor sebaya yaitu mempersiapkan pengetahuan dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diberikan oleh Pembina Teman Sehati. Selain itu kita bersukarela sepenuh hati dalam memberikan layanan, dan memiliki keterampilan-keterampilan dalam menghadapi klien”.*<sup>84</sup>

### a. Pengetahuan

Yaitu konselor sebaya mampu membedakan antara krisis dan bencana, memahami siklus bencana, memahami jejaring bantuan dalam situasi krisis dan bencana, memahami reaksi umum penyintas, dan memahami sistem rujukan. Menurut wawancara dengan konselor sebaya Teman Sehati yaitu:

---

<sup>82</sup> Eka Widiyanti, “Modul Peer Counselor”, Modul dalam Pelatihan Peer Counselor, Pusat Pelayanan Psikologi & Pengembangan Karir, IAIN Purwokerto, 2019, hlm. 1

<sup>83</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati

<sup>84</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

*“Hal yang harus dimiliki dalam pengetahuannya yaitu mampu mengetahui bagaimana memberikan layanan kepada klien, dan mengetahui apakah klien yang dihadapinya dapat ditangani atau perlu dirujuk kepada ahli. Dan konselor sebaya Teman Sehati juga mengetahui link yang diperlukan untuk klien”*.<sup>85</sup>

b. Sikap

Sikap yang wajib dimiliki oleh konselor sebaya dalam menghadapi klien yaitu dengan bersikap empatik yaitu dengan cara ikut merasakan apa yang klien rasakan, memiliki sikap prososial, bisa bekerjasama, menjadi sukarelawan yang mau bekerja tanpa pamrih untuk kepentingan pribadi. Mengenai sikap yang harus dimiliki konselor sebaya juga dipaparkan oleh konselor sebaya bahwa:

*“Sikap dasar yang harus dimiliki konselor sebaya yaitu kita menunjukkan rasa empati kita kepada klien dengan cara memberikan refleksi perasaan klien, dengan seperti itu klien merasa nyaman dan merasa dimengerti oleh kita”*.<sup>86</sup>

c. Keterampilan dasar

Keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh konselor sebaya dalam melakukan layanan yaitu kemampuan komunikasi dengan memulai kontak dan membina raport, kemampuan observasi, kemampuan mendengar aktif, kemampuan menenangkan orang lain, dan mempunyai pemeliharaan diri sendiri (self care). Keterampilan dasar yang dimiliki konselor sebaya juga dipaparkan oleh konselor sebaya yaitu:

*“Keterampilan dasar yang dimiliki oleh konselor sebaya yaitu dengan mampu mendengarkan aktif, bisa memberikan refleksi-*

<sup>85</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

<sup>86</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

*refleksi kepada klien, dan bisa memberikan stabilisasi emosi sederhana dengan tujuan menenangkan klien”<sup>87</sup>.*

### 3. Daftar Konselor Sebaya Teman Sehati

**Tabel 4 1. Daftar Konselor Sebaya Teman Sehati**

No	Nama Konselor Sebaya	Semester	Jumlah Klien
1	Dewantara Damai Nazar	9	3
2	Vera Restu	9	7
3	Hermawan Gunawan	7	3
4	Ragil Syifa	7	3
5	Elfa Fadilah	7	2
6	Nur Firdiyogi	7	2
7	Lutfia	7	3
8	Nur Hanifah	7	3
9	Istikhomah	7	2

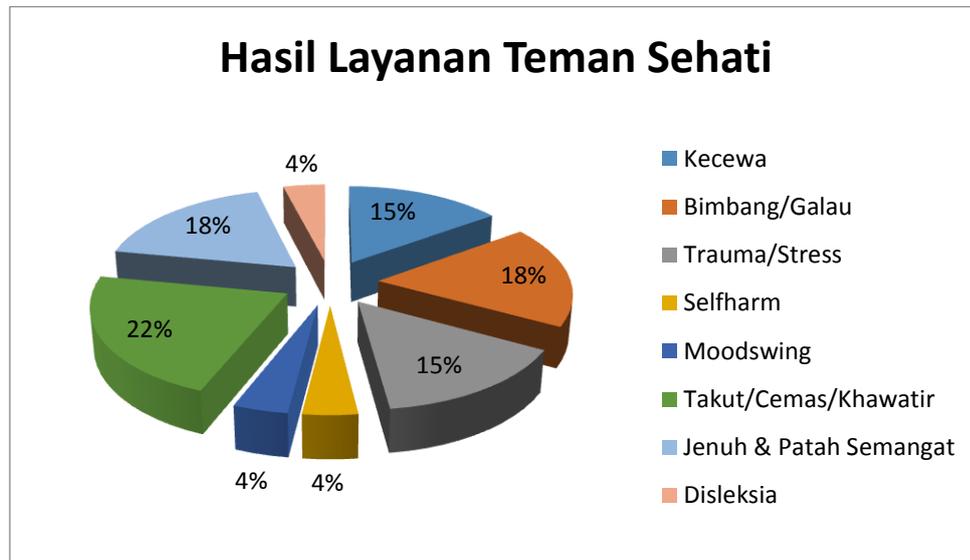
#### D. Diagram Hasil Layanan Teman Sehati

Diagram hasil layanan Teman Sehati yaitu permasalahan klien yang dihadapi oleh konselor sebaya Teman Sehati. Hasil dalam diagram ini menunjukkan prosentase berbagai permasalahan klien yang direkap dari tanggal 22 Juni sampai 18 September 2020 atau kurang lebih dalam 2 bulan. Hasil layanan Teman Sehati ini direkap oleh Leader Teman Sehati. Berikut adalah diagram dari hasil rekap permasalahan klien:

**Gambar 4. 3 Gambar Diagram Hasil Layanan Teman Sehati Per 22 Juni-18 September 2020<sup>88</sup>**

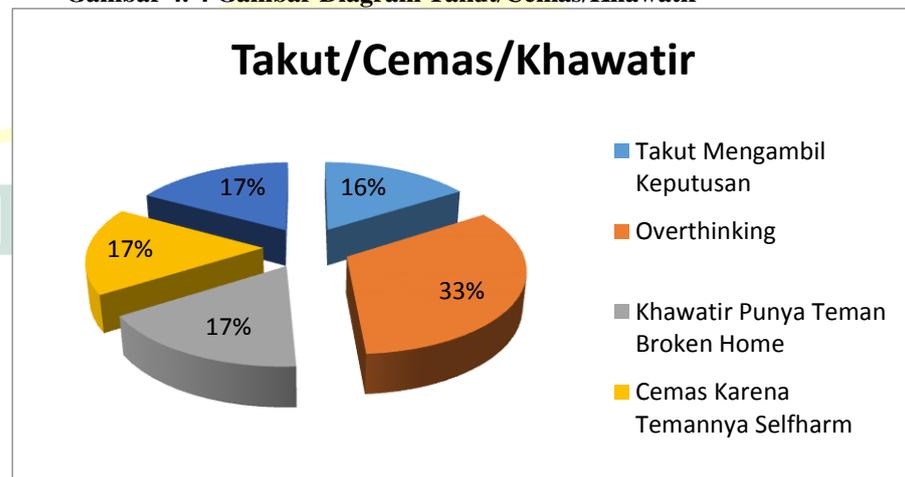
<sup>87</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

<sup>88</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati



Dari pernyataan diagram diatas yang paling tinggi ditangani yaitu permasalahan takut/cemas/khawatir yang mencapai 22%. Berikut adalah detail dari permasalahan klien yang berupa takut/cemas/khawatir sebagai berikut:

**Gambar 4. 4 Gambar Diagram Takut/Cemas/Khawatir<sup>89</sup>**



Dari diagram diatas permasalahan yang terdapat dari aspek takut, cemas dan khawatir diantaranya yaitu takut mengambil keputusan sebesar 16%, khawatir mempunyai teman *broken home*

<sup>89</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati

sebesar 17%, cemas karena temannya *self harm* sebesar 17%, kecemasan berlebihan sebesar 17%, dan yang paling tinggi yaitu *overthinking* sebesar 33%. Hal ini dipaparkan oleh Leader Teman Sehati Matlaul, yaitu:

*“Jadi hasil layanan Teman Sehati dengan merekap permasalahan klien. Permasalahan yang paling banyak dihadapi klien yaitu takut, cemas dan khawatir. Ada 22% klien yang mengalami hal tersebut, takut/cemas/khawatir tersebut yang dialami klien itu berbeda-beda, mereka bilang ada yang takut mengambil keputusan, ada yang *overthinking*, ada yang khawatir karena temannya *broken home*, khawatir temannya ada yang *self harm* dan ada juga yang mengalami kecemasan yang berlebihan”*.<sup>90</sup>

Beberapa permasalahan klien yang dihadapi juga dijelaskan oleh konselor sebaya sebagai berikut:

*“Pernah dapet klien yang dia merasa khawatir, masalahnya dia *overthingking*, takut sama hal-hal yang akan datang sama dia. Misal kayak ketika dia memutuskan untuk melakukan sesuatu dia selalu memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi sama dia. Dan ada juga klien yang mengalami tekanan karena adanya hambatan pada tugas akhir , jadi dia merasa *down banget* karena yang harusnya dia bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, ini harus tertunda. Karena waktu itu dia posisinya udah disemester akhir dan dia mau ikut program PPL gitu diluar negeri, nah H-5 jam mau berangkat ke bandara, tbtb harus *cancel* karena covid gitu kan. Nah, trus dia merasa *down banget*”*.

Permasalahan klien yang dihadapi konselor sebaya lainnya juga dijelaskan:

*“Klien mengalami kecemasan dengan merasa khawatir pada saat covid-19 dia merasa tidak berarti untuk dia karena tidak ada kegiatan, karena dia anak organisasi yang terbiasa kegiatan, terus pada saat masa covid-19 kuliah pun online jadi dia merasa khawatir tidak bisa optimal dalam menjalani kehidupannya, takut kedepannya tidak bisa melakukan sesuatu. Terus ada lagi klien*

---

<sup>90</sup> Hasil Wawancara Leader Teman Sehati Matlaul, Melalui Whatsapp, tanggal 22-23 September 2020

*yang merasa khawatir, ceritanya ada klien yang tidak bisa melakukan suatu hal tanpa ada teman, jadi kalo ngapa-ngapain dia minta ditemenin, kalo untuk sendiri dia tidak bisa, nah hal itu dia jadi ngehambat kegiatannya apalagi dia semester atas, yang mana teman-temennya sudah pada sibuk sendiri-sendiri, jadi dia merasa tidak bisa menyelesaikan tugas akhirnya karena ga ada temennya yang ndampingi dia mmbuat dia khawatir kedepannya gimana, hal itu juga menjadikan dia sedikit-sedikit emosi dan marah tidak terima kalo disinggung. Kurang lebih seperti itu permasalahan klien yang dihadapi”<sup>91</sup>*

Dapat disimpulkan dari diagram dan berbagai permasalahan klien yang dipaparkan di atas, masalah yang dialami klien dengan presentase tertinggi masuk kedalam aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher & Hazeleus, yang mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal berikut: 1) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya; 2) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang; 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.<sup>92</sup>

#### **E. Tahapan Layanan yang Dilakukan oleh Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto**

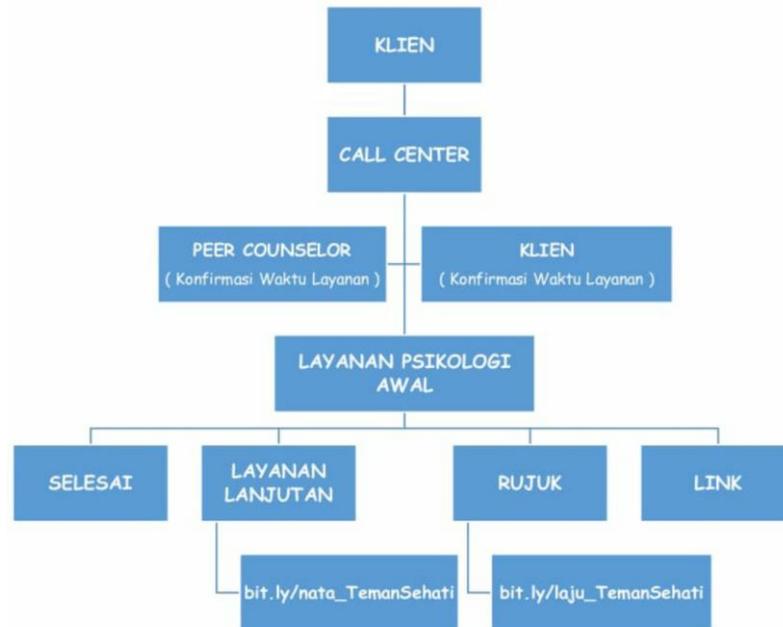
**Gambar 4. 5 Gambar Alur Layanan PFA<sup>93</sup>**

<sup>91</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

<sup>92</sup> Ghufroon, M. Nur & Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2011), hlm. 143

<sup>93</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati

### ALUR LAYANAN PSIKOLOGI AWAL



Sesuai bagan diatas, tahap yang pertama yaitu klien melakukan pendaftaran melalui whatsapp ke nomor *call center* yang tertera pada pamflet, kemudian klien mengisi format layanan yang sudah disediakan oleh *call center*. Selanjutnya kesepakatan jadwal layanan dan media yang digunakan dalam layanan. Setelah format masuk, *call center* menghubungi konselor sebaya yang berjadwal pada hari itu. Dan *call center* memberikan informasi klien tersebut kepada konselor sebaya, informasi layanan tersebut meliputi<sup>94</sup>:

Kepada Yth Peer Konselor  
 Konfirmasi untuk Persiapan Layanan PFA Online  
 Nama Lengkap:  
 Prodi/Fakultas :  
 No WA :  
 Harap hari ini persiapan untuk jadwal Layanan PFA Online :

<sup>94</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati

Hari :

Tgl :

Jam :

Konselor:

No WA :

Durasi : 60 menit

Mohon menggunakan layanan (chat/voice call/vidio call,pilih salah satu) sesuai jadwal tersebut.

Terimakasih.

Setelah informasi yang diberikan masuk, konselor sebaya bersiap-siap melakukan layanan PFA sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya sesuai petunjuk yang sudah disepakati bersama. Petunjuk layanan yang dilakukan konselor sebaya<sup>95</sup>:

1. Respon awal yang dilakukan konselor sebaya dalam merespon klien yang sudah menghubungi, sebagai berikut:

*“Terimakasih telah menghubungi Teman Sehati, saya Dewantara Peer Counselor Teman Sehati, mari kita awali dengan Basmallah”.*

2. Lakukan layanan PFA dengan durasi 60 menit, layanan PFA menggunakan 6 langkah (*look, listen, comfort, connect, protect, hope*).
3. Setelah layanan selesai, konselor sebaya menyampaikan kepada relawan *call center* apakah pelayanan selesai, layanan lanjutan, link, atau rujuk.
4. Konselor sebaya mengisi laporan layanan yang dilakukannya pada link yang sudah disediakan dan dikirim kepada relawan *call center* untuk direkap.

Setelah layanan selesai, konselor sebaya mengisi formulir pada google form yang sudah disediakan *call center* yang meliputi laporan layanan

---

<sup>95</sup> Hasil Wawancara Leader Teman Sehati, tanggal 23 September 2020

yang sudah terlaksana. Hal ini juga dijelaskan hasil wawancara Leader

Teman Sehati:

*“Jadi untuk alur layanan PFA di program teman sehati itu pertama klien menghubungi nomor call center pada flyer yang tertera, pada saat itu klien dikasih form registrasi untuk mengisi identitas klien, form consent klien, waktu dan bentuk layanan. setelah itu call center akan menghubungkan klien dengan konselor sebaya yang dipilih di form registrasi, setelah peerr menyanggupinya kemudian proses layanan PFA berjalan. Setelah layanan selesai konselor sebaya mengisi google form untuk mengisi laporan layanan yang telah dilakukannya yang sudah disediakan call center”.*<sup>96</sup>

#### **F. Catatan Layanan PFA yang Dilakukan Konselor Sebaya**

Ada catatan penting untuk konselor sebaya dalam menanggapi klien dengan empat macam pelayanan yaitu pelayanan selesai, pelayanan dirujuk, pelayanan dilanjutkan, dan pelayanan di link kan<sup>97</sup> antara lain:

##### **1. Pelayanan selesai apabila:**

- a. Subjective judgment dari klien mengenai kondisi psikologis setelah layanan menjadi normal
- b. Klien tidak menginginkan layanan psikologis awal lagi.

##### **2. Pelayanan dirujuk apabila:**

- a. Subjective judgment dari klien mengenai kondisi psikologis setelah selesai layanan tidak membaik.
- b. Adanya kecenderungan self harm atau keinginan bunuh diri
- c. Subjective judgment dari konselor sebaya.

##### **3. Pelayanan dilanjutkan apabila:**

---

<sup>96</sup> Hasil Wawancara Leader Teman Sehati Matlul, tanggal 22 September 2020, Melalui Whatsapp

<sup>97</sup> Hasil Dokumentasi Teman Sehati

- a. Subjective judgment dari klien mengenai kondisi psikologis setelah selesai layanan membaik.
- b. Klien menginginkan layanan psikologis awal kembali untuk sampai pada keadaan normal.
- c. Subjective judgment konselor.

**4. Pelayanan di link kan apabila:**

- a. Hasil layanan menunjukkan bahwa klien membutuhkan layanan selain layanan psikologis, misalnya terkait dengan pekerjaan, ambulance covid, lembaga perlindungan saksi dan korban, dll.
- b. Klien menanyakan mengenai layanan lain yang dapat membantu masalah yang dihadapinya

**G. Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto**

Implementasi menurut Purwanto dan Sulistyastuti, implementasi intinya adalah kegiatan untuk mendistribusikan keluaran kebijakan (to deliver policy output) yang dilakukan oleh para implementor kepada kelompok sasaran (target group) sebagai upaya untuk mewujudkan kebijakan.<sup>98</sup> Implementasi yang akan dipaparkan yaitu proses pelaksanaan dari layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati pada saat pandemi covid-19 di P4K IAIN Purwokerto.

PFA dalam program Teman Sehati yaitu sebuah layanan dasar yang dilakukan konselor sebaya dalam memberikan pertolongan pertama psikologis

---

<sup>98</sup> Purwanto dan Sulistyastuti, Analisis Kebijakan dari Formulasi ke Implementasi Kebijakan, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), hlm. 21

kepada klien akibat suatu bencana atau kondisi krisis. Dengan tujuan memfasilitasi untuk memberi dukungan, mewujudkan rasa aman, mengembalikan keberfungsian, meminimalisir permasalahan yang dialami oleh klien serta memberikan harapan kepada klien.<sup>99</sup>

Hal tersebut didukung dengan teori PFA (*Psychological First Aid*) menurut IFRC dapat dikatakan juga sebagai dukungan psikologis awal, yaitu metode untuk membantu seseorang dalam kondisi distress agar mereka merasa didukung dan tenang, dengan tujuan mengatasi tantangan atau permasalahan yang mereka alami dengan lebih baik. Dukungan psikologis awal adalah cara membantu seseorang untuk mengelola situasi yang sedang dihadapi dan membuat keputusan yang tepat berdasarkan informasi yang dimiliki. Dasar dari PFA ini yaitu kepedulian terhadap seseorang dalam kondisi distress dengan menunjukkan empati. PFA juga membantu menstabilkan kecemasan dan emosi lainnya dan juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, menenangkan, memberikan rasa aman dan menumbuhkan harapan.<sup>100</sup>

Menurut Shpere dan IASC, PFA atau pertolongan psikologis pertama didefinisikan sebagai sebuah respon yang bersifat manusiawi dan suportif kepada sesama manusia yang sedang menderita atau memerlukan dukungan. Repon dan dukungan yang termasuk di dalam kajian PFA yaitu: 1) memberikan perawatan dan dukungan yang praktis, namun tidak

---

<sup>99</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Istikhomah, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>100</sup> Azizatul Adni, Adib Asrori, Gisella Tani P., "Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid-PFA) Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19", diterjemahkan dari "*Remote Psychological First Aid during the Covid-19 Outbreak*"- Interim Guideline by IFRC", Panduan sementara, Maret 2020, hlm. 3

menginterupsi; 2) mencanangkan kebutuhan dan hal-hal yang harus diperhatikan; 3) membantu orang-orang untuk mendapatkan akses terhadap kebutuhan dasar; 4) menjadi pendengar namun tidak memaksa mereka untuk berbicara; 5) menghibur orang-orang dan membantu mereka merasa tenang; 6) membantu orang-orang untuk terhubung pada penyedia informasi, layanan-layanan lain dan sosial; 7) melindungi orang-orang dari bahaya yang lebih lanjut.<sup>101</sup>

Demi mengurangi persebaran virus Covid-19, pemerintah telah membuat kebijakan yakni *physical distancing* yang diantaranya berupa kebijakan khusus para peserta didik dimulai dari TK, SD, SMP, SMA sampai Perguruan Tinggi belajar dari rumah.<sup>102</sup> Dengan demikian pengimplementasian konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 dilaksanakan layanan PFA secara online. Layanan ini ditujukan untuk mahasiswa IAIN Purwokerto maupun masyarakat umum yang terdampak suatu kondisi yang membutuhkan bantuan. Layanan tersebut dilakukan via whatsapp, bisa menggunakan via chatting, telepon, maupun video call sesuai dengan kesepakatan dengan klien. Setiap individu konselor sebaya diberikan jadwal layanan setiap dua kali dalam satu minggu dan bertugas online di rumah pada saat jadwalnya masing-masing. Sesuai pemaparan salah satu konselor sebaya berikut:

*“Konselor sebaya memberikan layanan PFA secara online dikarenakan adanya physical distancing yang membuat tidak bisa bertatap muka langsung, layanan PFA yang diberikan menggunakan media sosial berupa*

---

<sup>101</sup> Margaretha & Dita Kencana Sari, *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2020), hlm. 3-4

<sup>102</sup> Niken Bayu Argaheni, “Sitematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia”, *Placetum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 8, No. 2, 2020, hlm. 10

*whatsapp, bisa menggunakan via chat, telpon, maupun videocall sesuai dengan kesepakatan bersama klien”.*<sup>103</sup>

Hal ini didukung oleh teori HIMPSI yang mengacu pada kebijakan tentang physical distancing maka sangatlah penting untuk bisa tetap memberikan layanan kesehatan mental dengan modalitas teknologi sebagai pengganti, sehingga menggunakan layanan TelePFA (memberikan PFA jarak jauh) karena dalam situasi krisis pandemi Covid-19, relawan tidak disarankan untuk berada dekat, menyentuh, dan berbicara secara langsung dengan penyintas/klien, dan menggunakan alternatif bantuan teknologi telepon, chat atau videocall.<sup>104</sup>

Dari teori diatas, alasan menggunakan PFA dalam layanan Teman Sehati dikarenakan dengan layanan secara online tidak efektif menggunakan layanan konseling, dimana harus mencari informasi secara mendalam karena layanan ini dilakukan secara online dan tidak bertatap muka secara langsung dengan klien, sehingga konselor sebaya tidak bisa melihat reaksi klien secara langsung. Penjelasan alasan penggunaan layanan PFA dalam program Teman Sehati menurut Pembina Teman Sehati yakni:

*“Karena PFA itu kan psychological first aid yang artinya pertolongan pertama psikologis, pada saat layanan teman sehati launching itu kan pada saat pandemi, dan pada saat itu kan banyak orang yang mengalami masalah kejiwaan yang harus segera ditolong, bisa menggunakan kotak psikologis awal. Seperti hal nya pertolongan pertama pada kecelakaan, misal ada yang kecelakaan kita kasih pertolongan pertama yang ada dikotak P3K seperti membersihkan luka dan plester dengan tujuan setidaknya lukanya tuh bisa terbantu. Sama seperti layanan teman sehati juga seperti itu, dengan temen-temen konselor sebaya tau tentang PFA,*

---

<sup>103</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Nur Firdiyogi, 20 September 2020, Melalui Whatsapp

<sup>104</sup> Tri Isnawardani & Edward A. Sutardhio, “Psychological First Aid (PFA), *Modul HIMPSI JAYA*, 2020.

*layanannya tidak membuat kliennya tidak jadi tambah parah harapannya begitu, di layanannya menjadi layanan yang excelent yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat pada saat itu, apa lagi kita dengan keadaan online jadi sangat tidak dianjurkan dengan menggunakan layanan konseling misalnya konseling yang sangat mendalam itu sangat tidak dianjurkan karna kita tidak tau situasi yang dialami klien itu seperti apa dan reaksi klien itu seperti apa, kita tau tapi kita tidak bisa bertindak lebih banyak kecuali dengan mendengarkan. Jadi saya rasa PFA ini tepat kemudian kita pakai bersama di layanan Teman Sehati”.*<sup>105</sup>

Hal tersebut didukung teori yang dipaparkan WHO tentang PFA yang menegaskan bahwa PFA bukanlah: 1) konseling profesional; 2) sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional; 3) tidak akan didiskusikan secara mendetail tentang kejadian krisis yang dialami seseorang; 4) tidak meminta orang untuk menganalisis apa yang telah terjadi pada mereka; 5) tidak boleh memaksa klien untuk menceritakan perasaan dan reaksi mereka terhadap suatu kejadian bencana/krisis.<sup>106</sup> Dengan demikian layanan PFA ini cocok untuk digunakan sebagai layanan konselor sebaya Teman Sehati yang notabennya hanya mahasiswa pada masa pandemi Covid-19.

WHO dalam *Psychological First Aid : Guide for field workers*, mengembangkan kerangka kerja dari PFA terdiri dari tiga prinsip tindakan untuk membantu, yaitu Look, Listen dan Link (lihat, dengar dan hubungkan).<sup>107</sup> Sedangkan pengimplementasian yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 yaitu dengan layanan PFA yang meliputi enam langkah PFA sebagai berikut:

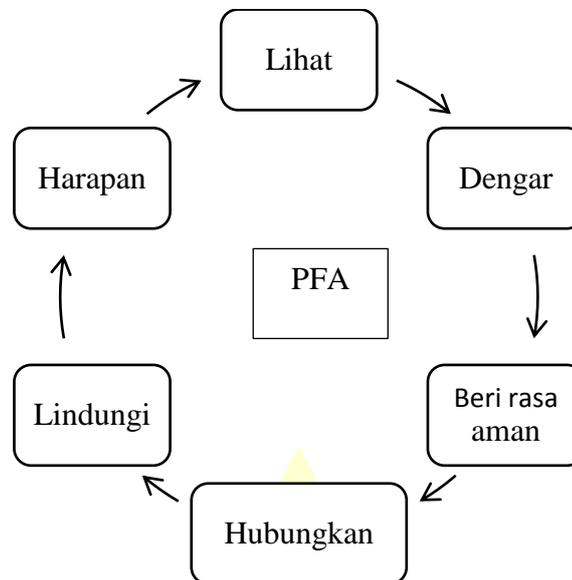
---

<sup>105</sup> Hasil Wawancara Pembina Teman Sehati Eka Widiasari, 21 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>106</sup> Margaretha & Dita Kencana Sari, *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana, ....*, hlm. 3-4

<sup>107</sup> Fransiska Erna Damayanti, Yudensia Avelina, “Keefektifan Psychological First Aid (PFA) sebagai Pertolongan Pertama pada Korban Bencana & Trauma”, *Prosiding Seminar Nasional*, 2018, hlm. 127

Gambar 4. 6 Enam Langkah PFA<sup>108</sup>



Dalam bagan diatas, memberikan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya menggunakan prinsip langkah PFA ada enam, yaitu lihat, dengar, beri rasa nyaman, hubungkan, lindungi dan harapan.

#### 1. Lihat

Langkah pertama yang dilakukan konselor sebaya yaitu dengan lihat yaitu apa yang dibutuhkan oleh klien. Tujuan dari langkah ini yaitu konselor sebaya membina hubungan baik dengan klien dengan cara mengucapkan salam dan memperkenalkan diri; konselor sebaya mendapatkan gambaran kondisi klien berdasarkan impresi awal; dan mendapatkan gambaran kebutuhan klien berdasarkan impresi awal. Hal ini juga dipaparkan dalam hasil wawancara konselor sebaya sebagai berikut:

<sup>108</sup> Hasil Dokumentasi Modul Teman Sehati

*“Langkah awal yang kita lakukan yaitu dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri pada klien dan membangun hubungan yang baik dengan klien. Kita memang tidak bisa melihat klien karena kendala Covid-19, tetapi kita mencoba memahami klien dengan apa yang diceritakan klien tersebut”*.<sup>109</sup>

## 2. Dengarkan

Langkah yang kedua yaitu dengarkan, langkah ini konselor sebaya mendengarkan keluhannya dengan tidak menekan atau memaksa. Tujuan langkah ini yaitu untuk mendapatkan gambaran kondisi penyintas berdasarkan percakapan dengan klien; mendapatkan gambaran kekhawatiran klien berdasarkan percakapan dengan klien; dan mendapatkan gambaran kebutuhan klien berdasarkan percakapan dengan klien. Disini konselor sebaya memulai percakapan dan memberikan perhatian dan mendengarkan aktif. Dari sini konselor sebaya mengerti bagaimana kondisi, kekhawatiran dan kebutuhan klien, dengan begitu konselor sebaya dapat menentukan apa yang dapat diberikan sesuai yang dibutuhkan oleh klien tersebut seperti. Hal ini juga dipaparkan oleh konselor sebaya:

*“Dengar itu dengan cara kita menanyakan kondisi klien lalu mendengarkan aktif keluh kesah klien dengan tidak menyela saat klien bercerita”*.<sup>110</sup>

## 3. Beri rasa nyaman

Langkah ketiga memberi rasa nyaman kepada klien dan membantu klien agar menjadi tenang. Tujuan langkah ini yaitu

---

<sup>109</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Istikhomah, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>110</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Nur Hanifah, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

konselor sebaya memastikan kondisi klien menjadi lebih stabil. Konselor sebaya dapat memberikan refleksi perasaan kepada klien untuk menunjukkan rasa empatinya. Selain itu, teknik yang dapat dilakukan untuk menstabilkan emosi atau kecemasan klien dengan cara memberi stabilisasi emosi, salah satunya dengan relaksasi. Dijelaskan juga oleh konselor sebaya berikut:

*“Ada klien yang mengalami insomnia karena trauma. Ya karena suatu hal, aku dengerin dia cerita, aku bimbing dia untuk relaksasi seperti memejamkan mata, tarik nafas lewat hidung dan hembuskan lewat mulut pelan-pelan seperti itu”.*<sup>111</sup>

Stabilisasi emosi berupa relaksasi dilakukan dengan cara menanyakan diawal skala emosi atau kecemasan yang dirasakan oleh klien dari angka 1-10. Setelah itu konselor sebaya dapat membimbing klien dengan memberitahukan cara relaksasi kepada klien dan mendampingi klien selama relaksasi berlangsung selama 1 menit. Setelah selesai 1 menit, konselor sebaya juga menanyakan skala emosi atau kecemasan yang dirasakan klien setelah melakukan relaksasi dari angka 1-10, hal ini bertujuan untuk mengurangi tingkat emosi atau kecemasan yang klien rasakan. Hal ini juga dipaparkan oleh konselor sebaya sebagai berikut:

*“Relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami klien, dan kita tanya skala kecemasan yang klien rasakan 1-10 itu berapa. Setelah itu terapkan relaksasi dengan cara yang pertama arahkan klien cari tempat yang nyaman, yang kedua bisa dengan memejamkan mata, yang ketiga lalu lakukan pernafasan dengan cara menarik nafas pelan-pelan lewat hidung ke perut*

---

<sup>111</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

*dengan melihat perut mengembang saat menarik nafas, dan selanjutnya keluarkan nafas lewat mulut perlahan dengan perut mengempis, dan lakukan hal tersebut selama satu menit. Setelah itu kita tanyakan skala kecemasan 1-10 apakah berkurang atau tidak. Biasanya dengan relaksasi skala kecemasan yang klien rasakan berkurang 2-3 tingkat”<sup>112</sup>.*

#### 4. Hubungkan

Langkah selanjutnya yang ke empat yang dilakukan konselor sebaya yaitu bantu menjalin koneksi dengan layanan lain yang diperlukan oleh klien. Tujuan langkah ini yaitu mendorong hubungan klien dengan sistem pendukung dan menghubungkan dengan orang tercinta dan dukungan sosial seperti keluarga, teman, rekan kerja, sahabat, atau tetangga. Dan mendorong klien untuk mengakses link pemberi layanan yang sesuai kebutuhan klien. Hal ini juga dijelaskan oleh konselor sebaya:

*“Hubungkan disini kita bisa mengarahkan klien dengan menghubungkan apa yang dibutuhkan klien dengan meminta pendapat dengan klien terlebih dahulu, misal klien membutuhkan bantuan dari akses layanan tertentu, kita kasih nomor telfonnya dan bisa juga link yang dibutuhkan klien tersebut”<sup>113</sup>*

#### 5. Lindungi

Langkah yang kelima yaitu lindungi klien dari kerugian yang lebih jauh. Dengan tujuan melindungi diri klien dari kerugian yang lebih besar, dan memastikan klien tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain disekelilingnya. Konselor sebaya dapat memberikan

---

<sup>112</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Istikhomah, tanggal 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>113</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Nur Hanifah, tanggal 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

rujukan kepada klien jika dibutuhkan. Dijelaskan oleh konselor sebaya:

*“Kita sebagai konselor sebaya melindungi klien dari hal-hal yang tidak diinginkan atau membahayakan klien. Hal ini kita dapat merujuk klien sesuai apa yang dibutuhkannya, jadi kita harus tau link atau kontak supervisor atau kontak darurat, agar klien yang memiliki permasalahan serius dapat ditangani oleh ahlinya”*.<sup>114</sup>

## 6. Harapan

Langkah yang terakhir yaitu menanamkan harapan kepada klien, tetapi dengan tidak menjanjikan. Tujuan menanamkan harapan kepada klien yaitu memastikan klien tahu bahwa ia bisa mengakses bantuan di kemudian hari, memastikan klien menyadari bahwa ia tidak sendirian dalam kesulitan, dan ijin untuk melakukan follow up di kemudian hari. Dijelaskan juga oleh konselor sebaya berikut:

*“Harapan yang diterapkan konselor sebaya dengan memberikan dorongan dan semangat kepada klien agar dapat menghubungi akses layanan lanjutan yang dibutuhkan klien tersebut, dan kita juga menawarkan kepada klien jika ingin layanan lanjutan bisa menghubungi saya kapan saja. Kita juga bisa ijin melakukan follow up atau menghubungi kembali dikemudian hari untuk mengetahui perkembangan kondisi klien”*.<sup>115</sup>

Hasil penelitian ini juga didukung dengan jurnal yang ditulis Ima Arum, Emmy Amalia, dan Sigit Kusdaryono, yaitu memberikan dukungan psikologis awal (PFA) dan *self empowerment* paska bencana yang menggunakan pelatihan teknik relaksasi dengan metode pendekatan Capacitar, yang diantaranya latihan pernafasan yang dianjurkan dengan

<sup>114</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

<sup>115</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Istikhomah, tanggal 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

pernafasan perut.<sup>116</sup> Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang ditulis Annisa Maimunah dan Sofia Retnowati bahwa relaksasi terbukti mengatasi kecemasan ibu hamil pertama.<sup>117</sup>

Begitu juga yang dilakukan konselor sebaya pada program Teman Sehati dengan memberikan layanan PFA dan stabilisasi emosi berupa relaksasi yaitu dengan pernafasan perut.

#### **H. Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati Masa Pandemi Covid-19**

Dalam mengimplementasikan layanan yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini merupakan faktor pendukung serta faktor penghambat dalam mengimplementasikan layanan yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 sebagai berikut:

##### **1. Faktor Pendukung Implementasi Konselor Sebaya**

Faktor pendukung yaitu hal-hal yang membuat pengimplementasian layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya berjalan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan. Faktor-faktor pendukung implementasi konselor sebaya yaitu:

###### **a. Sumber Daya Manusia yang Tercukupi**

---

<sup>116</sup> Ima Arum L, Emmy Amalia, Sigit Kusdaryono, “Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram”, *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, Vol. 1, No. 2, 2018, hlm. 98-101

<sup>117</sup> Annisa Maimunah & Sofia Retnowati, “Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama”, *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, Vol. 8, No. 1, 2011

Yang dimaksud SDM disini yaitu anggota Teman Sehati yang mau berkomitmen dan bekerja dengan baik. Hal ini juga sesuai dengan hasil wawancara Pembina Teman Sehati yaitu:

*“Dari SDM nya itu mau bekerja dengan baik, berkomunikasi dengan baik, mau mengikuti alur yang sudah disepakati, mau mengikuti kode etik yang disepakati, kemudian Institusi juga mendukung”*.<sup>118</sup>

b. Layanan dilakukan secara online

Dikarenakan Covid-19 layanan ini dilakukan secara online, tetapi hal positif yang diambil dari layanan online menjadi layanan yang cakupannya luas. Hal ini juga sesuai hasil wawancara oleh konselor sebaya yaitu:

*“Layanan PFA ini merupakan layanan gratis via online yang membuat orang jauh bisa berkonsultasi via online”*.<sup>119</sup>

c. Terdapat konselor-konselor ahli

Tidak hanya SDM dari anggota teman sehati, juga terdapat konselor-konselor ahli yang merupakan dosen IAIN Purwokerto. Hal ini disampaikan oleh Pembina Teman Sehati yaitu:

*“Kemudian dari segi dosennya juga mau bekerjasama memberikan pelayanan saat dirujuk”*.<sup>120</sup>

d. Komitmen Klien

Dan faktor pendukung lainnya dengan klien yang berkomitmen untuk layanan sesuai jadwal yang sudah ditentukan.

<sup>118</sup> Hasil Wawancara Pembina Teman Sehati Eka Widiyari, 21 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>119</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>120</sup> Hasil Wawancara Pembina Teman Sehati Eka Widiyari, 21 September 2020, Melalui Media Whatsapp

## 2. Faktor Penghambat Implementasi Konselor Sebaya

Faktor penghambat implementasi konselor sebaya disini merupakan hal-hal yang membuat adanya hambatan pada saat layanan yang diberikan oleh konselor sebaya. Faktor-faktor tersebut yaitu:

### a. Jaringan atau sinyal

Layanan pada program Teman Sehati dilakukan secara online, yang mengharuskan menggunakan internet, tidak sedikit banyak konselor sebaya yang mengalami hambatan berupa sinyal, baik dari klien maupun sinyal konselor itu sendiri. Hal ini dipaparkan dalam wawancara dengan konselor sebaya:

*“Faktor penghambat layanan ini karena dengan menggunakan online yaitu sinyal. Terkadang lewat chat itu lama terkirimnya, gangguan sinyal klien maupun konselor sebaya itu sendiri”*.<sup>121</sup>

### b. Tidak tatap muka secara langsung

Karena adanya pandemi Covid-19 membuat layanan dilakukan secara online, dan membuat konselor sebaya tidak bertatap muka secara langsung dengan klien. Hal ini membuat kurang maksimal dalam memberikan layanan. Hal ini juga dipaparkan oleh konselor sebaya dalam hasil wawancara, yaitu:

*“Yang selanjutnya, kurang mengena layanan yang dilakukan karena tidak tatap muka secara langsung, sehingga kita tidak bisa melihat kondisi klien secara langsung dan refleksi yang kita berikan kurang terasa di klien tersebut”*.<sup>122</sup>

### c. Keterbatasan waktu

---

<sup>121</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Hermawan, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>122</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

Layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya diberi waktu 60 menit, tetapi terkadang klien tidak menggunakan waktu sebaik mungkin yang menjadi mengulur waktu. Hal ini dipaparkan oleh konselor sebaya sebagai berikut:

*“Yang pertaman keterbatasan waktu layanan, karena hanya 60 menit, kadang klien balesnya lama jadi mengulur waktu, dan karena klien ngetiknya terlalu panjang jadi lama, terus 60 menit itu jadi tidak efektif”.*<sup>123</sup>

d. Keterbatasan Fasilitas

Keterbatasan fasilitas dikarenakan handphone yang ada hanya satu dan dipegang oleh call center, dan konselor sebaya masih online dirumah masing-masing.

**I. Keberhasilan Konselor Sebaya Teman Sehati**

Keberhasilan konselor sebaya dalam melakukan layanan kepada klien dapat dilihat dari respon positif saat layanan dan setelah layanan. Respon positif pada saat layanan ditandai dengan antusias dan keterbukaan klien dalam menceritakan masalahnya. Dan respon positif pada saat selesai layanan ditandai dengan klien mengaku merasa lega dan tingkat kecemasan yang dialaminya menurun 2-3 tingkat saat sudah menceritakan masalahnya dan melakukan relaksasi yang didampingi konselor sebaya. Hal ini juga dipaparkan oleh konselor sebaya:

*“Ketika klien bersemangat menjalani layanan lanjutan, bilang terimakasih, dan mengungkapkan perasaannya setelah diberikan layanan seperti bilang Alhamdulillah saya lega mas, begitu”.*<sup>124</sup>

---

<sup>123</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

<sup>124</sup> Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa layanan PFA dan stabilisasi emosi berupa relaksasi yang diberikan oleh konselor sebaya merupakan layanan yang tepat dan berhasil untuk membantu dalam permasalahan mahasiswa atau masyarakat umum pada masa pandemi Covid-19.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang dijabarkan di atas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa implementasi yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 menggunakan layanan PFA dan stabilisasi emosi yang dilakukan secara online menggunakan media whatsapp. Alur layanan Teman Sehati sesuai dengan herarki piramida dari bawah yaitu (1) relawan call center (mahasiswa semester baru), (2) konselor sebaya (mahasiswa semester akhir), (3) psikolog & konselor, (4) psikiater/ tidak termasuk layanan dari Teman Sehati.

Pelaksanaan layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya Teman Sehati menggunakan prinsip 6 langkah layanan PFA yaitu (1) lihat, (2) dengar, (3) beri rasa nyaman, (4) hubungkan, (5) lindungi, (6) harapan. Dalam memberi ketenangan kepada klien, konselor sebaya juga menggunakan stabilisasi emosi sederhana untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh klien, salah satunya dengan cara relaksasi. Tingkat kecemasan klien yang konselor sebaya hadapi yaitu tingkat kecemasan yang tergolong rendah. Dan jika tingkat kecemasan klien tergolong tinggi sampai menyakiti dirinya sendiri, konselor sebaya dapat menghubungkan dan merujuk klien kepada yang lebih ahli. Keberhasilan seorang konselor yaitu dengan adanya respon positif klien itu sendiri dengan menyatakan bahwa klien merasa terbantu dan

berkurang kecemasan yangalaminya dengan layanan PFA dan relaksasi yang diberikan konselor sebaya pada program Teman Sehati.

## **B. Saran**

### **1. Program Teman Sehati**

Untuk program Teman Sehati disarankan untuk lebih kreatif dan melakukan inovasi-inovasi baru. Menyebarluaskan promosinya agar lebih banyak yang mengenal program ini, dan tingkatkan fasilitas yang dapat digunakan untuk kepentingan program Teman Sehati.

### **2. Konselor Sebaya**

Untuk konselor sebaya juga tingkatkan layanan yang diberikan, dengan belajar dari pengalaman-pengalaman sebelumnya dalam menghadapi klien. Perbanyak membaca jurnal-jurnal yang mendukung meningkatkan keterampilan konselor sebaya.

## **C. Penutup**

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirobbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Implementasi Konselor Sebaya Teman Sehati pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto. Dengan harapan apa yang tertulis dalam skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Telah penulis sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan jika dalam skripsi ini terdapat hal yang kurang berkenan bagi pembaca

semata-mata itu karena kekurangan dan keterbatasan penulis oleh karenanya penulis mohon maaf atas segala kekurangan dalam skripsi ini.

Akhirnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga amal baiknya dapat diterima oleh Allah SWT. *Aamiin*



## DAFTAR PUSTAKA

- Adni, Azizatul. Asrori, Adib. P, Gisella Tani. 2020 “Dukungan Psikologis Awal (*Psychological First Aid-PFA*) Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19”, diterjemahkan dari “*Remote Psychological First Aid during the Covid-19 Outbreak*”- Interim Guideline by IFRC”, Panduan sementara.
- Afrizal. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Abu. 2010. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aida, Nur Rohmi. “Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia”. dimuat pada *Kompas.com*. 19 Maret 2020. diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-virus-corona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-sem-buh-8732> pada tanggal 5 September 2020.
- Argaheni, Niken Bayu. 2020. “Sitematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia”. *Placetum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol. 8. No. 2.
- Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- CNN Indonesia, “Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona, dimuat pada *CNN Indonesia*, 14 Maret 2020, diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona> pada tanggal 5 September 2020
- Damayanti, Fransiska Erna dan Avelina, Yudensia. 2018. “Keefektifan Psychological First Aid (PFA) sebagai Pertolongan Pertama pada Korban Bencana & Trauma”. *Prosiding Seminar Nasional*
- Fahmi, Reza dan Awira, Prima. “Pengaruh Covid Terhadap Kecemasan di Kalangan Mahasiswa di Perguruan Tinggi”. dimuat pada artikel UIN Imam Bonjol Padang. Juli 2020. diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/342696900\\_PENGARUH\\_COVID\\_19\\_TERHADAP\\_KECEMASAN\\_DI\\_KALANGAN\\_MAHASISWA\\_DI\\_PERGURUAN\\_TINGGI\\_artikel\\_1](https://www.researchgate.net/publication/342696900_PENGARUH_COVID_19_TERHADAP_KECEMASAN_DI_KALANGAN_MAHASISWA_DI_PERGURUAN_TINGGI_artikel_1) pada tanggal 23 September 2020.

Fathurrohman, Muhammad dan Silistyorini. 2012. *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik*. Yogyakarta: Teras.

Grindle, Marile S. 2002. (dalam Budi Winarno) *Teori dan Proses Kebijakan Publik*. Yogyakarta: Media Pressindo

Harini, Riri. 2014. "Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Mahasiswa Pengurus Pusat Informasi Dan Konsultasi Kesehatan". *Skripsi* Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Haris, Abdul dan Jihad, Asep. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Hasil Dokumentasi Modul Teman Sehati

Hasil Dokumentasi Teman Sehati

Hasil Wawancara Kepala P4K, 24 September 2020, Melalui Media Email

Hasil Wawancara Konselor Sebaya Dewantara, 19 September 2020, Melalui Media Whatsapp

Hasil Wawancara Konselor Sebaya Istikhomah, 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

Hasil Wawancara Konselor Sebaya Nur Firdiyogi

Hasil Wawancara Konselor Sebaya Nur Hanifah, tanggal 20 September 2020, Melalui Media Whatsapp

Hasil Wawancara Konselor Sebaya Vera, tanggal 19 September 2020, di Purwokerto

Hasil Wawancara Leader Teman Sehati Matlaul, Melalui Whatsapp, tanggal 22-23 September 2020

Hasil Wawancara Leader Teman Sehati Matlaul, tanggal 22 September 2020, Melalui Whatsapp

Hasil Wawancara Leader Teman Sehati, tanggal 23 September 2020

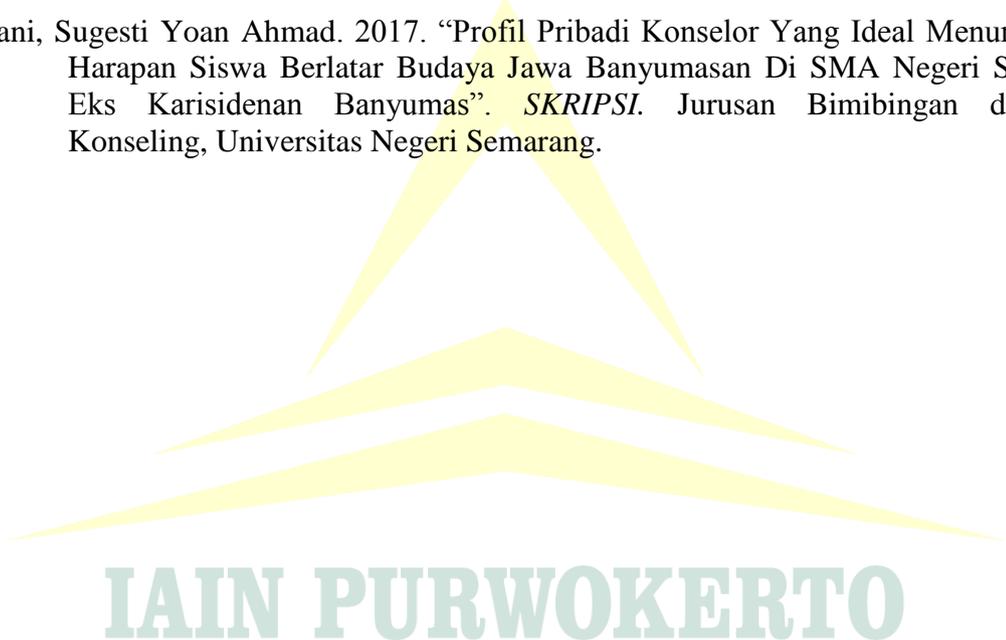
Hasil Wawancara Pembina Teman Sehati Eka Widiasari, 21 September 2020, Melalui Media Whatsapp

- <http://dilihatya.com/1597/pengertian-implementasi-menurut-para-ahli>. diunduh pada hari Selasa 8 September 2020
- Hunainah. 2011. *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*. Bandung: Rizqi Press.
- Hurlock, Elizabeth B. 2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnawardani, Tri dan Sutardhio, Edward A. 2020. "Psychological First Aid (PFA)". *Modul HIMPSI JAYA*.
- Istati, Mufida dan Hafidzi, Anwar. 2020. "Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern". *Al-Ittizan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 3. No.1
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Diakses pada hari Selasa, 10 Desember 2019, pukul 23.50
- Koentjarningrat, 1981. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia.
- Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian*. Kediri: CV Budi Publishing.
- Koesmawardhani, Nograhanj Widhi. "Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020". dimuat pada *Detiknews*. 17 Maret 2020. diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020> pada tanggal 5 September 2020.
- Kusmilah, Rimayanti, Aini, D, Hartanto dan Purwoko. 2001. "Model Peer Counseling Dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir". Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIP UNY.
- L, Ima Arum, Amalia, Emmy dan Kusdaryono, Sigit. 2018. "Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram". *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. Vol. 1. No. 2.
- Maimunah, Annisa dan Retnowati, Sofia. 2011. "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama". *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Vol. 8. No. 1.
- Majid, Abdul. 2014. *Implementasi Kurikulum 2013 Kajian Teoritis dan Praktis*. Bandung: Interes Media.

- Mappiare, Andi. 2006. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Margaretha dan Sari, Dita Kencana. 2020. *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nawawi, Hadari. 1998. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nur, Ghufron M. dan Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Pelupessy, Dicky. 2020. “*Psychological First Aid (PFA)*” dalam Penyelenggaraan PFA dan Stabilisasi Emosi untuk Relawan Psikologi 119 PP HIMPSI, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Permatasari, Dian dan Suprayitno, Emdat. 2020. “Implementasi Kegiatan Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya dalam Upaya Pencegahan Triad KRR di Pusat Informasi dan Konseling Remaja”. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. Vol. 7. No. 1.
- Pohan, Rizky Andana dan Ramadhani, Erfan. 2018. “Miskosepsi Program Studi BPI/BKI Fakultas Dakwah Di PTKIN”, *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vol. 1. No. 2.
- Prayitno dan Anti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Purwanto dan Sulistyastuti. 1991. *Analisis Kebijakan dari Formulasi ke Implementasi Kebijakan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Putri, Amallia. 2016. “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli”. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Vol. 1. No. 1.
- Sebayang, Rehia. “Awat WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global”. dimuat pada *CNBC Indonesia*. 31 Januari 2020. diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awat-who-akhirnya-tetapkan-corona-darurat-global> pada tanggal 5 September 2020.

- Sanjaya, Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development- Perkembangan Masa Hidup*. (Alih Bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Sarmin. 2017. "Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya Dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan". *Jurnal Riset dan Konseptual*. Vol. 2. No. 1.
- Silalahi, Ulber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Siyoto, Sandu dan Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumampouw, Nael. 2006. *Psychological First Aid (PFA)*. Pusat Krisis. Fakultas Psikologi UI.
- Suryana. 2010. *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Buku Ajar Perkuliahan. Bandung: UPI.
- Suwarjo. 2008. "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja)". *Makalah FIP UNY*.
- Syamsu, Yusuf. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syaodih, Nana. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ta'ibah, Iftitah. 2019. "Peran Konselor Sebaya dalam Membantu Mengatasi Problema Pribadi Remaja Melalui Bimbingan Konseling Islami (Studi Kasus di Forum Anak Kota Batik Pekalongan)". *SKRIPSI Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam*. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Pekalongan.
- Tenzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Tindall & Gray. *Peer Counseling: Lu Depth Look at Training Peer Helpers*. Muncie: Accelerated.

- Van Kan. 1996. *Peer Counseling Tool ans Trade A Work Document*. Peer-counseling.org
- Widiasari, Eka. 2019. “*Modul Peer Counselor*” *Modul dalam Pelatihan Peer Counselor*. Pusat Pelayanan Psikologi & Pengembangan Karir. IAIN Purwokerto
- Wilis, Sofyan S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S. dan Srihastuti, M. M. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yani, Sugesti Yoan Ahmad. 2017. “Profil Pribadi Konselor Yang Ideal Menurut Harapan Siswa Berlatar Budaya Jawa Banyumasan Di SMA Negeri Se-Eks Karisidenan Banyumas”. *SKRIPSI*. Jurusan Bimibingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang.



IAIN PURWOKERTO

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### *Lampiran 1*

#### **PEDOMAN WAWANCARA PEMBINA TEMAN SEHATI**

1. Apa yang dimaksud program Teman Sehati?
2. Apa yang mendasari membentuk program Teman Sehati?
3. Bagaimana proses terbentuknya program Teman Sehati?
4. Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?
5. Apa saja yang diberikan kepada konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
6. Apa saja alasan layanan PFA menjadi layanan unggulan dalam program Teman Sehati?
7. Bagaimana prinsip pelaksanaan layanan PFA dalam Program teman sehati?
8. Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
9. Ditujukan kepada siapa layanan PFA oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
10. Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?
11. Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto?
12. Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto?
13. Sebagai konselor profesional, bagaimana cara mengawasi dan mengevaluasi kinerja konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

*Lampiran 2*

**PEDOMAN WAWANCARA  
LEADER TEMAN SEHATI**

1. Bagaimana cara promosi program Teman Sehati?
2. Bagaimana tahapan atau alur layanan Program Teman Sehati?
3. Bagaimana hasil layanan Program Teman Sehati?



*Lampiran 3*

**PEDOMAN WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

1. Apa yang dimaksud program Teman Sehati P4K IAIN Purwokerto?
2. Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?
3. Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?
4. Apa yang dimaksud dengan konselor sebaya pada program Teman Sehati?
5. Persiapan apa saja untuk menjadi konselor sebaya?
6. Pelatihan apa saja yang diikuti konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
7. Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
8. Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?
9. Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?
10. Apa saja bentuk masalah yang ditangani konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19?
11. Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?
12. Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan yang dilakukan oleh konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19?
13. Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan yang dilakukan oleh konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19?
14. Bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program Teman Sehati?
15. Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

#### *Lampiran 4*

### **HASIL WAWANCARA PEMBINA TEMAN SEHATI**

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati?  
Informan : “Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karier (P4K) IAIN Purwokerto bekerja sama dengan Komunitas Mitra Remaja dengan membuka layanan psikologi awal secara daring (online), , layanan Teman Sehati yang memiliki tagline “Melayani dengan Sepenuh Hati” ini dilakukan dengan skema hierarki piramida yang memberdayakan semua kalangan secara berjenjang, mulai dari mahasiswa semester baru sebagai relawan call center, mahasiswa semester akhir sebagai peer konselor, hingga tenaga ahli seperti dosen sebagai konselor. Program ini diharapkan dapat memberi dampak yang baik bagi civitas dan masyarakat untuk semakin peduli pada permasalahan di lingkungan sekitarnya.”.
2. Penulis : Apa yang mendasari membentuk program Teman Sehati?  
Informan : “Yang pertama saya ingin mahasiswa BKI bisa berkarya, bisa berbagi dan ilmunya bisa update, dan aplikatif kepada masyarakat. Apalagi di masa pandemi Covid-19 ini banyak sekali masalah-masalah dengan kejiwaan yang teman-teman BKI pastinya sudah mengetahui banyak ilmu, apalagi semester 7 pasti dapat membantu dan bagaimana kita bisa mengorganisir kekuatan-kekuatan itu kemudian bermanfaat. Yang kedua jika layanannya seperti biasanya, klien datang langsung ke konselor/psikolog, kita SDMnya terlalu sedikit dan kita akan kewalahan jadi malah tidak efektif jika seperti itu, maka dari itu kita butuh teman-teman mahasiswa untuk bisa membantu kita. Dan ternyata terbukti dari sekian banyak klien yang dirujuk paling hanya beberapa, artinya permasalahan itu sudah bisa ditangani dengan teman-teman mahasiswa dan artinya itu sangat bagus dan harus diberdayakan. Dan jelas kepingin ngasih manfaat yang banyak ya ke masyarakat, karena banyak sekali ditemukan masyarakat yang tidak sesuai dengan norma misal menjadi gay,

lesbi, bunuh diri dan lain-lain sebagainya. Jika kita bisa menangi dengan baik pasti tidak sampai seperti itu kejadiannya, meskipun hal yang dialami masih hal-hal kecil, karena hal-hal kecil jika didengarkan akan sangat membantu mereka sehingga poten si-potensi anak-anak Indonesia akhirnya bisa up dan tidak perlu masalah menjadi besar dulu langsung ke psikolog. Dengan layanan online juga cakupan kita jadi luas dibanding layanan offline, karenag orang tinggal menghubungi kita dan kita sudah siap. Dan potensi-potensi mahasiswa juga dapat meningkat”.

3. Penulis : Bagaimana proses terbentuknya program Teman Sehati?  
 Informan : “Dengan berlatar belakang pandemic Covid-19 menyebabkan layanan P4K tidak bisa berjalan seperti biasanya karena tidak bisa offline, SDM konselor dan psikolog di IAIN Purwokerto sangat sedikit, banyaknya permintaan mahasiswa untuk tetap adanya konseling, perlunya meningkatkan skill mahasiswa BKI untuk langsung praktek memberi layanan pada masyarakat, dan keinginan P4K dan institusi memberikan layanan terbaik untuk mahasiswa dan masyarakat pada umumnya agar bisa membantu meringankan masalah psikologis mahasiswa dan masyarakat. Maka dibentuklah layanan Teman Sehati”.
4. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?  
 Informan : “Kegiatannya antara lain pelatihan-pelatihan anggota Teman Sehati, layanan PFA secara online, resik-resik jiwa dalam rangka evaluasi, dan mitra teman sehati yaitu pelatihan konselor sebaya untuk siswa siswi SMA sederajat”.
5. Penulis : Apa saja yang diberikan kepada konselor sebaya dalam program Teman Sehati?  
 Informan : “Diantaranya mengadakan pelatihan-pelatihan dengan tujuan agar konselor sebaya mengetahui pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor sebaya. Pelatihan tersebut diantaranya pelatihan konselor sebaya, pelatihan PFA, pelatihan stabilisasi emosi sederhana, dan pelatihan alur layanan serta simulasi layanan secara online”.

6. Penulis : Apa saja alasan layanan PFA menjadi layanan unggulan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Karena PFA itu kan psychological first aid yang artinya pertolongan pertama psikologis, pada saat layanan teman sehati launching itu kan pada saat pandemi, dan pada saat itu kan banyak orang yang mengalami masalah kejiwaan yang harus segera ditolong, bisa menggunakan kotak psikologis awal seperti misal ada yang kecelakaan kita kasih pertolongan pertama yang ada dikotak P3K seperti membersihkan luka dan plester dengan tujuan setidaknya lukanya tuh bisa terbantu. Sama seperti layanan teman sehati juga seperti itu, dengan temen-temen konselor sebaya tau tentang PFA, layanannya tidak membuat kliennya tidak jadi tambah parah harapannya begitu, di layanannya menjadi layanan yang excelent yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat pada saat itu, apa lagi kita dengan keadaan online jadi sangat tidak dianjurkan dengan menggunakan layanan konseling misalnya konseling yang sangat mendalam itu sangat tidak dianjurkan karna kita tidak tau situasi yang dialami klien itu seperti apa dan reaksi klien itu seperti apa, kita tau tapi kita tidak bisa bertindak lebih banyak kecuali dengan mendengarkan. Jadi saya rasa PFA ini tepat kemudian kita pakai bersama”.

7. Penulis : Bagaimana Implementasi layanan PFA yang dilakukan Konselor Sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan :

8. Penulis : Ditujukan kepada siapa layanan PFA oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Layanan ini bisa diakses secara gratis oleh seluruh mahasiswa IAIN Purwokerto dan masyarakat umum yang notabennya masih sebaya, mulai Senin hingga Jumat pukul 09.00-12.00 WIB melalui WhatsApp”

9. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Problem yang dikonsultasikan para mahasiswa secara garis besar adalah tentang kecemasan akibat Covid-19, baik secara ekonomi, hubungan sosial, hingga ke ranah akademik. 80% klien merasa bimbang dalam menentukan pilihan, namun kebimbangan yang dirasakan ada berbagai faktor, seperti: kebimbangan dalam mengenali potensi diri, bimbang karena tidak bisa melakukan kegiatan yang telah direncanakan akibat covid-19, bimbang melanjutkan studi atau tidak, dan bimbang karena adanya perbedaan keinginan antara diri klien dengan orangtua klien untuk belajar di pondok pesantren. Sedangkan 20% lainnya karena adanya trauma yang dirasakan oleh klien untuk membangun hubungan asmara.

10. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto?

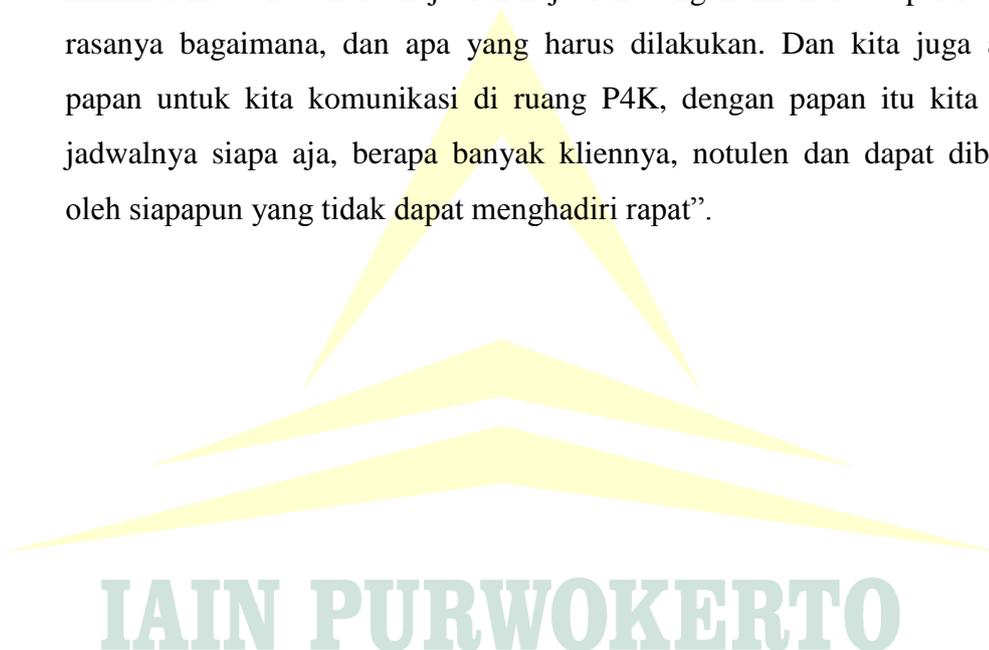
Informan : “Dari SDM nya itu mau bekerja dengan baik, berkomunikasi dengan baik, mau mengikuti alur yang sudah disepakati, mau mengikuti kode etik yang disepakati, kemudian Institusi juga mendukung. Kemudian dari segi dosennya juga mau bekerjasama memberikan pelayanan saat dirujuk. Kliennya juga mendukung dengan berkomitmen untuk layanan di jam sesuai jadwal, dan komperatif dihubungin”.

11. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19 di P4K IAIN Purwokerto?

Informan : “Fasilitas belum memenuhi, misalnya konselor sebaya nya masih online sendiri dirumah masing-masing, kemudian situasi Covid-19 yang sangat tidak menentu dan kampus kita juga lockdown yang membuat temen-temen tidak bisa kekampus jadi layanan diliburkan, dan kemudian dari sinyal pada saat layanan menjadi hambatan konselor sebaya”.

12. Penulis : Sebagai konselor profesional, bagaimana cara mengawasi dan mengevaluasi kinerja konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Yang pasti kita selalu update data setiap hari ya, banyaknya klien diinformasikan di grup, kemudian setiap dua minggu sekali kita mengadakan pertemuan dalam rangka kumpul untuk evaluasi, jadi yang pegang tanggung jawab di Teman Sehati dateng untuk evaluasi baik dari sisi konselor sebayanya, dari call centernya, dan baik dari konselor ahlinya dan dari sisi kliennya seperti apa kan selalu ada evaluasi secara teratur. Selain itu ada resih-resik jiwo sebulan sekali, dengan tujuan minimal kita bisa share kejadian-kejadian dengan klien itu seperti apa, rasanya bagaimana, dan apa yang harus dilakukan. Dan kita juga ada papan untuk kita komunikasi di ruang P4K, dengan papan itu kita tau jadwalnya siapa aja, berapa banyak kliennya, notulen dan dapat dibaca oleh siapapun yang tidak dapat menghadiri rapat”.



**IAIN PURWOKERTO**

*Lampiran 5*

**HASIL WAWANCARA  
LEADER TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 22-23 September 2020

Nama : Matlalul L

Semester : 9 BKI B

4. Penulis : Bagaimana cara promosi program Teman Sehati?  
Informan : “mengenalkan program ini dengan share pamflet melalui social media misalnya story whatsapp, grup-grup mahasiswa, dan kita juga memiliki akun Instagram khusus untuk program ini, dan juga kita ada kerjasama dengan rumah makan ayam Qta jadi untuk followers baru bisa dapat giveaway voucher makan di ayam Qta seperti itu”.
5. Bagaimana tahapan atau alur layanan Program Teman Sehati?  
Informan : “Jadi untuk alur layanan PFA di program teman sehati itu pertama klien menghubungi nomor call center pada flyer yang tertera, pada saat itu klien dikasih form registrasi untuk mengisi identitas klien, form consent klien, waktu dan bentuk layanan. setelah itu call center akan menghubungkan klien dengan konselor sebaya yang dipilih di form registrasi, setelah peerr menyanggupinya kemudian proses layanan PFA berjalan. Setelah layanan selesai konselor sebaya mengisi google form untuk mengisi laporan layanan yang telah dilakukannya yang sudah disediakan call center”.
6. Bagaimana hasil layanan Program Teman Sehati?  
Informan : “Jadi hasil layanan Teman Sehati dengan merekap permasalahan klien. Permasalahan yang paling banyak dihadapi klien yaitu takut, cemas dan khawatir. Ada 22% klien yang mengalami hal tersebut, takut/cemas/khawatir tersebut yang dialami klien itu berbeda-beda, mereka bilang ada yang takut mengambil keputusan, ada yang

overthinking, ada yang khawatir karena temannya broken home, khawatir temannya ada yang self harm dan ada juga yang mengalami kecemasan yang berlebihan”.



*Lampiran 6*

**HASIL WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 19 September 2020

Nama : Dewantara Damai Nazar

Semester : 9 BKI B

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto?  
Informan : “Program layanan psikologi awal atau PFA yang diselenggarakan oleh P4K yang berkolaborasi dengan komunitas Mitra Remaja
2. Penulis : Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?  
Informan : “Untuk memberikan layanan PFA, bisa untuk layanan psikologi yang terkena bencana atau peristiwa yang dialami seseorang sampai mengalami trauma, jadi layanan yang sangat mendasar. Tujuannya memberikan harapan kepada klien terhadap peristiwa yang dialaminya, lalu memberikan motivasi agar klien bisa melewati masalahnya dan terus juga menjadi wadah untuk klien bercerita atau sharing tentang apa saja yang selama ini yang ia rasakan”
3. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Yang pertama itu pelatihan-pelatihan untuk konselor sebaya, yang kedua layanan online setiap hari senin sampai jumat, yang ketiga itu ada semacam mini talkshow yaitu resik-resik jiwa sebulan sekali.”
4. Penulis : Apa yang dimaksud konselor sebaya pada program Teman Sehati?  
Informan : “Konselor sebaya adalah seseorang yang memiliki keterampilan dasar konseling melalui pelatihan yang difungsikan utk

menjadi seorang yang lebih aware dan peduli terhadap kesehatan mental orang-orang terdekat”.

5. Penulis : Persiapan apa saja yang dilakukan untuk menjadi konselor sebaya?

Informan : “Yang pasti kita ikut pelatihan terlebih dahulu oleh para ahli, waktu itu saya ikut pelatihan bersama Bu Eka selaku pembina Teman Sehati dan Bu Heni selaku kepala P4K sekaligus pembina Teman sehati. Kita harus mempersiapkan mulai dari pengetahuan, sikap dan keterampilan yang harus dimiliki konselor sebaya. Yang paling penting kita harus tau dulu apa itu PFA, bagaimana cara kerjanya bagaimana sistem pelayanannya, yang terpenting lebih ke persiapan tentang wawasan PFA dan kemauan untuk kesiapan kita berkomitmen untuk menjadi konselor sebaya”.

6. Penulis : Pelatihan apa saja yang diikuti untuk menjadi konselor sebaya di program Teman Sehati?

Informan : “Pelatihannya itu ada empat, itu ada pelatihan konselor sebaya, lalu yang kedua itu pelatihan tentang bagaimana teknik pelayanan PFA, yang ketiga pelatihan stabilisasi emosi, dan yang terakhir alur layanan dan simulasi layanan program teman sehati”.

7. Penulis : Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Kita sebagai konselor sebaya melayani layanan PFA untuk orang yang membutuhkan layanan tersebut, terus yang kedua menjadi teman yang mendengarkan secara aktif saat klien bercerita, yang ketiga memberikan harapan dan motivasi atau bahkan solusi agar dia keluar dari masalahnya tersebut”.

8. Penulis : Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Manfaat untuk saya sendiri itu saya jadi lebih tau menghadapi masalah setiap orang yang masalahnya berbeda-beda dan kita harus hargai itu, meningkatkan soft skill tersendiri sebagai mahasiswa

BKI, mempunyai wawasan dan pengalaman dalam layanan PFA, mengetahui link atau akses ke psikiater/psikolog atau ahli dibidangnya. Selanjutnya jadi memiliki semangat dan mempunyai teman-teman yang inspiratif’.

9. Penulis : Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?

Informan : “Layanan ini terbuka untuk umum, kalau saya pribadi sudah menerima sekitar lima orang, tiga orang mahasiswa IAIN Purwokerto, dan dua yang lainnya dari umum atau kampus lain, jadi ini terbuka untuk umum dan teman sebaya”.

10. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Bentuk masalah yang pernah saya terima itu rata-rata dari aspek psikologis dan ada satu dari masalah ekonomi, dari segi sosial satu. Kalo dari segi mental psikis tuh lebih banyak yang membutuhkan. Ada beberapa yang terdampak dari pandemi Covid-19 itu masalah ekonomi dan permasalahan perkuliahan karna terhambat karena pandemi Covid-19. Contoh permasalahan klien itu pernah dapet klien yang dia merasa khawatir, masalahnya dia overthingking, takut sama hal-hal yang akan datang sama dia. Misal kayak ketika dia memutuskan untuk melakukan sesuatu dia selalu memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi sama dia. Dan ada juga klien yang mengalami tekanan karena adanya hambatan pada tugas akhir, jadi dia merasa down banget karena yang harusnya dia bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, ini harus tertunda. Karena waktu itu dia posisinya udah disemester akhir dan dia mau ikut program PPL gitu diluar negeri, nah H-5 jam mau berangkat ke bandara, tbttb harus cancel karena covid gitu kan. Nah, trus dia merasa down banget

11. Penulis : Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Kita memberikan layanan pada jam kerja masing-masing dengan menggunakan layanan online via whatsapp, layanan onlinenya itu bisa berupa chat whatsapp, videocall tergantung kesepakatan dengan klien. Kita menggunakan enam langkah PFA yaitu lihat, dengar, beri rasa nyaman, hubungkan, lindungi, dan harapan. Dalam proses layanan kita tentukan kira-kira masalahnya masih bisa diselesaikan cukup dengan layanan PFA atau butuh rujukan kepada yang lebih ahli atau bisa kita kasih link apa yang dibutuhkan oleh klien misal psikolog atau psikiater, dan bisa juga menggunakan layanan lanjutan dengan jadwal yang berbeda jika klien menginginkannya. Setelah layanan kita kasih laporan kepada call center untuk merekap layanan pada jadwal tersebut”.

12. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Faktor yang pertama itu sumber daya manusia yang mencukupi, ada pembina kita yaitu konselor ahli ada Bu Heni dan Bu Eka dan dosen-dosen yang lain yang menjadi konselor, banyak yang minat menjadi konselor sebaya. Yang kedua mempunyai wawasan yang cukup karena diadakannya pelatihan-pelatihan. Yang ketiga karena PFA itu adalah layanan yang dibutuhkan yang membuat kesadaran teman-teman sehati, dan juga meningkatkan soft skill teman-teman BKI. Yang keempat, layanan PFA ini merupakan layanan gratis dan via online yang membuat orang jauh bisa berkonsultasi via online”.

13. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Yang pertama adalah keterbatasan waktu layanan, karena hanya 60 menit, kadang karena klien balesnya lama jadi mengulur waktu, dan klien juga ngetinya terlalu panjang jadi lama, terus 60 menit itu jadi tidak efektif. Yang kedua karena jaringan atau sinyal. Yang ketiga, kurang mengena layanan yang dilakukan karna tidak tatap muka secara langsung,

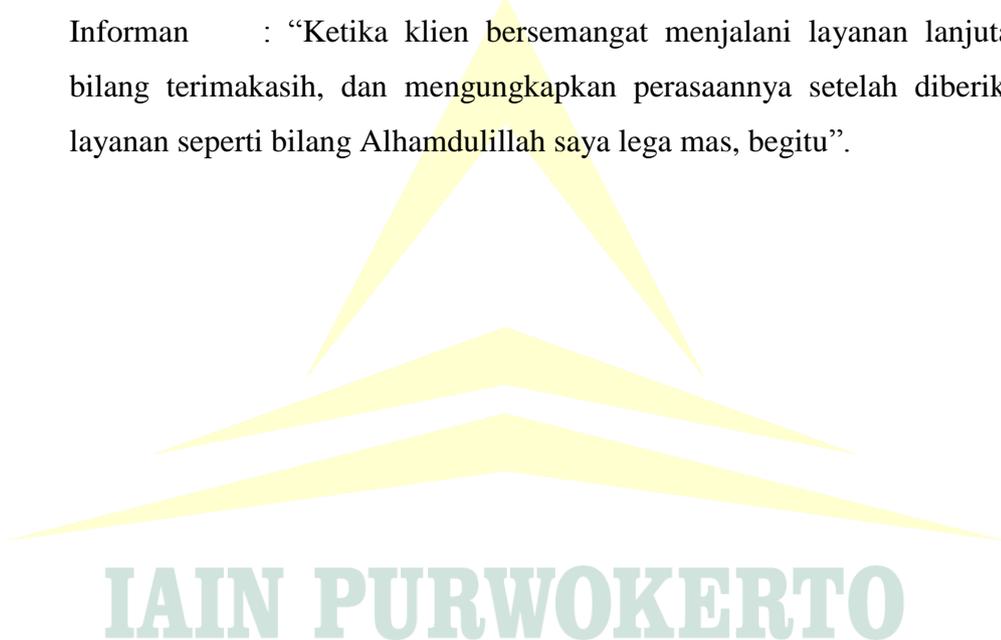
sehingga kita tidak bisa melihat kondisi klien secara langsung dan refleksi yang kita berikan kurang terasa di klien tersebut”.

14. Penulis : Sebagai konselor sebaya, bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan yang dilakukan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Setiap kita habis layanan kita nulis laporan harian yang kita kirim kepada call center dan kita ngadain resik-resik jiwo yaitu evaluasi dan keluhan kesah konselor sebaya kepada konselor ahli yang dilakukan sebulan sekali”.

15. Penulis : Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

Informan : “Ketika klien bersemangat menjalani layanan lanjutan, bilang terimakasih, dan mengungkapkan perasaannya setelah diberikan layanan seperti bilang Alhamdulillah saya lega mas, begitu”.



**IAIN PURWOKERTO**

*Lampiran 7*

**HASIL WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 19 September 2020

Di Purwokerto

Nama : Vera Restu Lestasi

Semester : 9 BKI B

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto?  
Informan : “Program Teman Sehati yaitu program dibawah naungan P4K IAIN Purwokerto dengan tujuan memberikan layanan PFA atau penanganan awal yang dilakukan oleh konselor sebaya untuk membantu permasalahan klien”
2. Penulis : Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?  
Informan : “Membantu orang-orang diluar sana yang merasa mempunyai masalah tetapi tidak mau menceritakan kepada konselor profesional, dan tujuannya yaitu untuk membantu meringankan permasalahan dengan mendengarkan permasalahan yang dialami oleh klien. Dan program teman sehati ini juga bertujuan memberikan layanan PFA yaitu pertolongan pertama pada psikologi”.
3. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Layanan PFA secara online, pertemuan rutin resik-resik jiwo konselor sebaya dan call center dengan konselor ahli yang dilakukan sebulan sekali kadang secara langsung dan kadang secara online”.
4. Penulis : Apa yang dimaksud konselor sebaya pada program Teman Sehati?

Informan : “Konselor sebaya yaitu seseorang yang memberi layanan PFA dan membantu klien dengan memperhatikan secara interpersonal antara mahasiswa atau teman sebayanya”

5. Penulis : Persiapan apa saja yang dilakukan untuk menjadi konselor sebaya?

Informan : “Yang harus dipersiapkan oleh konselor sebaya diantaranya ada pengetahuan, sikap dan keterampilan. Yang pertama Hal yang harus dimiliki dalam pengetahuannya yaitu mampu mengetahui bagaimana memberikan layanan kepada klien, dan mengetahui apakah klien yang dihadapinya dapat ditangani atau perlu dirujuk kepada ahli, dan konselor sebaya Teman Sehati juga mengetahui link yang diperlukan untuk klien. Sikap dasar yang harus dimiliki konselor sebaya yaitu kita menunjukkan rasa empati kita kepada klien dengan cara memberikan refleksi perasaan klien, dengan seperti itu klien merasa nyaman dan merasa dimengerti oleh kita. Keterampilan dasar yang dimiliki oleh konselor sebaya yaitu dengan mampu mendengarkan aktif, bisa memberikan refleksi-refleksi kepada klien, dan bisa memberikan stabilisasi emosi sederhana dengan tujuan menenangkan klien. hal tersebut didapatkan dengan mengikuti pelatihan peer counselor, pelatihan PFA dan pelatihan stabilisasi emosi yang berisikan bagaimana kita dapat mengontrol emosi klien”.

6. Penulis : Pelatihan apa saja yang diikuti untuk menjadi konselor sebaya di program Teman Sehati?

Informan : “Pelatihan yang diikuti konselor sebaya diantaranya pelatihan konselor sebaya, pelatihan PFA, pelatihan stabilisasi emosi, dan ada simulasi layanan yang akan diberikan”.

7. Penulis : Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Melakukan layanan PFA atau psikologi awal, karena banyak dari klien yang tidak semuanya mencari solusi tetapi cuma ingin didengarkan, peran kita yaitu mendengarkan dengan baik keluhan kesah

klien, dan kita membantu klien menemukan atau menegaskan solusi yang pas untuk klien”.

8. Penulis : Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Manfaat untuk saya sendiri jadi kita jadi tau prakteknya karena konselor sebaya ini ikan masih mahasiswa jadi kita lebih tau praktek secara langsung bagaimana si layanan konseling dengan klien asli, baik dengan masyarakat maupun mahasiswa. Berarti melatih skill keterampilan mahasiswa BKI”.

9. Penulis : Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?

Informan : “Layanan PFA yang ditujukan khususnya untuk mahasiswa IAIN Purwokerto, dan juga diberikan kepada masyarakat umum dengan catatan masih kalangan sebaya”.

10. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Contoh permasalahannya klien mengalami kecemasan dengan merasa khawatir pada saat covid-19 dia merasa tidak berarti untuk dia karena tidak ada kegiatan, karena dia anak organisasi yang terbiasa kegiatan, terus pada saat masa covid-19 kuliah pun online jadi dia merasa khawatir tidak bisa optimal dalam menjalani kehidupannya, takut kedepannya tidak bisa melakukan sesuatu. Terus ada lagi klien yang merasa khawatir, ceritanya ada klien yang tidak bisa melakukan suatu hal tanpa ada temen, jadi kalo ngapa-ngapain dia minta ditemenin, kalo untuk sendiri dia tidak bisa, nah hal itu dia jadi ngehambat kegiatannya apalagi dia semester atas, yang mana temen-temennya sudah pada sibuk sendiri-sendiri, jadi dia merasa tidak bisa menyelesaikan tugas akhirnya karena ga ada temennya yang ndampingi dia mmbuat dia khawatir kedepannya gimana, hal itu juga menjadikan dia sedikit-sedikit emosi dan marah tidak

terima kalo disinggung. Kurang lebih seperti itu permasalahan klien yang dihadapi”.

11. Penulis : Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Menggunakan prinsip pelaksanaan PFA yaitu terdiri dari enam langkah yang pertama lihat yaitu dengan kita melihat apa yang dibutuhkan klien dengan kita membangun hubungan baik dulu dengan klien mulai dari berkenalan dengan klien dan mengucapkan salam. Terus selanjutnya dengar yaitu menanyakan kondisi klien dan mendengarkan aktif permasalahan yang klien ceritakan. Selanjutnya beri rasa nyaman itu dengan kita memberi empati kepada klien, dengan memberi refleksi-refleksi dan juga relaksasi yaitu dengan teknik pernafasan perut untuk mengurangi kecemasan yang klien rasakan. Selanjutnya ada hubungan, ini tujuannya kita bisa menghubungkan apa yang dibutuhkan klien. Kita sebagai konselor sebaya melindungi klien dari hal-hal yang tidak diinginkan atau membahayakan klien. Hal ini kita dapat merujuk klien sesuai apa yang dibutuhkannya, jadi kita harus tau link atau kontak supervisor atau kontak darurat, agar klien yang memiliki permasalahan serius dapat ditangani oleh ahlinya. Dan terakhir harapan yaitu memberikan harapan kepada klien bahwa masalah yang diderita ada jalan keluarnya misal dengan mendorong klien menghubungi link yang sudah diberikan sesuai kebutuhannya”.

12. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Sebelum kita melakukan itu kita dibekali terus juga karna kita melakukan secara online kita jadi bisa menjangkau klien lebih luas, terus adanya call center jadi jadwal tersusun rapi karena ada yang memanager klien, kita juga punya konselor senior dan psikolog, jadi saat

kita tidak bisa menangani lien bisa langsung dirujukkan kepada yang lebih ahli dan juga kita juga bisa sharing-sharing hambatan yang kita alami”.

13. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Terkadang terhambat oleh jaringan sinyal, waktunya juga terbatas untuk menunggu respon klien itu lama nah disitu kadang habis waktunya karena menunggu balasan klien”.

14. Penulis : Sebagai konselor sebaya, bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan yang dilakukan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Program yang dilakukan sebulan sekali yaitu resik-resik jiwo, yaitu kumpul oleh semua anggota Teman Sehati yang diantaranya konselor sebaya dan call center, disitu kita melakukan evaluasi dan sharing-sharing apa yang perlu dibenahi untuk jadi lebih baik”.

15. Penulis : Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

Informan : “Adanya respon positif dari klien yaitu jadi mereka menerima, terkadang kita hanya mendengarkan itu kliennya udah seneng karena kita sudah memberi pengertian dan empati-empati kepada klien dan terkadang kita juga tidak selalu memberi solusi secara tepat namun berusaha mengerti keadaan klien dan membantu menguatkan pendapat klien, dan respon mereka itu terimakasih sudah sangat membantu, dan akhirnya daper pencerahan begitu”.

*Lampiran 8*

**HASIL WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 19 September 2020

Melalui Whatsapp

Nama : Nur Hanifah

Semester : 7 BKI B

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto?  
Informan : “Merupakan layanan konseling yang dikelola kolaborasi antara 2 pihak yaitu Mitra Remaja dan P4K (Pusat Pelayanan Psikologi dan Pengembangan Karir)”
2. Penulis : Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?  
Informan : “Programnya adalah memberikan layanan konseling individu, Teman Sehati muncul pada masa pandemi covid-19 ini. Makanya Teman Sehati menjadi solusi alternatif bagi mahasiswa maupun masyarakat umum untuk bias sharing tentang permasalahan yang mereka alami”.
3. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Kegiatan Teman Sehati pada masa pandemi covid 19 ini adalah memberikan layanan individu secara online dan ada kegiatan diskusi dengan peer konselor maupun call center dengan konselor ahli”.
4. Penulis : Apa yang dimaksud konselor sebaya pada program Teman Sehati?  
Informan : “Konselor sebaya itu seseorang yang sudah dilatih menjadi konselor dalam membantu teman sebayanya. Konselor sebaya disini itu mahasiswa BKI IAIN Purwokerto tujuannya memberikan layanan PFA kepada klien terhadap permasalahan yang ada”.

5. Penulis : Persiapan apa saja yang dilakukan untuk menjadi konselor sebaya?  
Informan : “Yang harus dipersiapkan oleh konselor sebaya diantaranya mengikuti berbagai pelatihan yang telah disediakan seperti pembinaan materi terkait profesi, pfa dan konselor sebaya agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang harus dimiliki konselor sebaya.”.
6. Penulis : Pelatihan apa saja yang diikuti untuk menjadi konselor sebaya di program Teman Sehati?  
Informan : “Pelatihan yang pernah saya ikuti untuk menjadi konselor sebaya diantaranya pelatihan konselor sebaya, pelatihan PFA, pelatihan stabilisasi emosi, dan ada simulasi layanan yang akan diberikan”.
7. Penulis : Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Sebagai konselor sebaya kita memberi layanan psikologi awal, mendengarkan aktif permasalahan klien dan membantu menemukan solusi untuk permasalahannya”.
8. Penulis : Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?  
Informan : “Manfaat menjadi konselor sebaya yaitu dapat membantu setiap individu untuk memecahkan masalah, dapat mengembangkan potensi diri dan memberikan edukasi baik secara online maupun secara hati kehati, baik secara pamflet maupun secara broadcast”.
9. Penulis : Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Layanan PFA yang diberikan konselor sebaya ditujukan untuk mahasiswa IAIN purwokerto dan masyarakat secara umum”.
10. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Biasanya masalah yang ditangani terkait kecemasan, dan beberapa gangguan mental terkait kejiwaan yang pernah saya temui dan menjadi klien saya. Contoh permasalahan klien saya yaitu merasa khawatir dengan jurusan yang ia ambil tidak sesuai dengan hobi atau bakatnya yang dia tekuni di sekolahnya terdahulu”.

11. Penulis : Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Dengan menggunakan prinsip pelaksanaan layanan PFA yaitu lihat, dengar, beri rasa aman, hubungkan, lindungi dan harapan. Lihat disini kita tidak melihat klien secara langsung tetapi dengan menjalin hubungan yang baik dengar klien agar klien nyaman bercerita. Selanjutnya dengar itu dengan cara kita menanyakan kondisi klien lalu mendengarkan aktif keluh kesah klien dengan tidak menyela saat klien bercerita. Lalu beri rasa aman dengan memberikan refleksi perasaan memberikan rasa nyaman dengan memberikan relaksasi pernafasan perut selama satu menit. Lalu hubungkan disini kita bisa mengarahkan klien dengan menghubungkan apa yang dibutuhkan klien dengan meminta pendapat dengan klien terlebih dahulu, misal klien membutuhkan bantuan dari akses layanan tertentu, kita kasih nomor telfonnya dan bisa juga link yang dibutuhkan klien tersebut. Selanjutnya lindungi yaitu lindungi klien dari permasalahan yang diderita klien yang membahayakannya, kita bisa merujuk klien jika dibutuhkan, dan terakhir harapan dengan menjelaskan pada klien harapan yang bisa klien lakukan dengan menghubungi pihak yang dibutuhkan klien”.

12. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Faktor yang mendukung diantaranya dapat menjangkau jarak yang jauh karena dilakukan secara online, memiliki konselor ahli yang dapat membantu pelaksanaan layanan program Teman Sehati”.

13. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

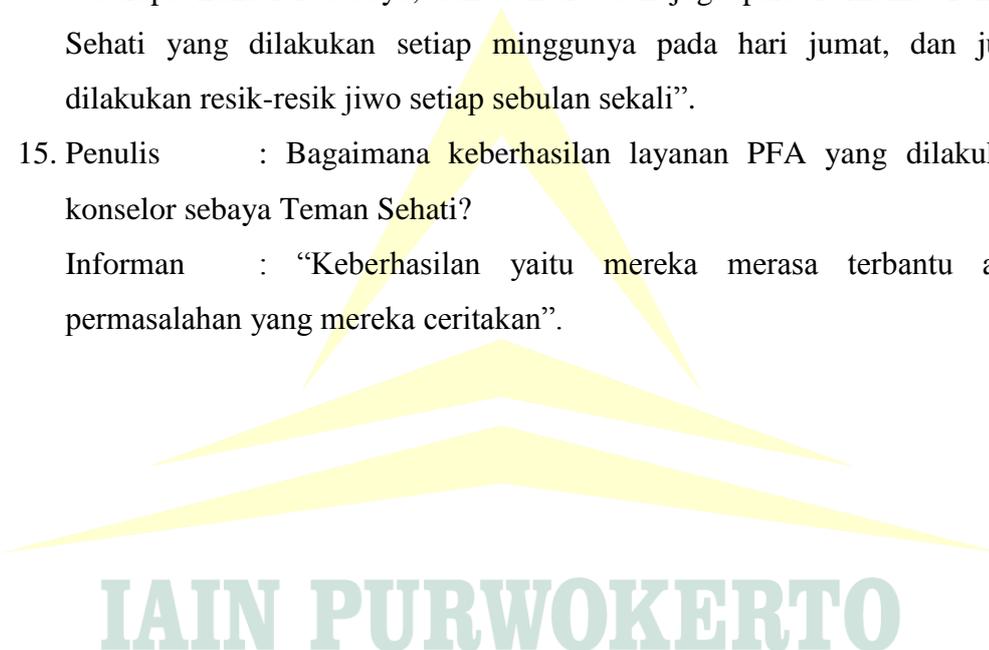
Informan : “Faktor yang menjadi penghambat yaitu konsultasi pada masa pandemi dilakukan secara online, karena segala sesuatu yang berkaitan dengan konsultasi dan dilakukan secara online terasa terbatas”.

14. Penulis : Sebagai konselor sebaya, bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan yang dilakukan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Proses evaluasi kegiatan layanan ini dilakukan oleh beberapa konselor sebaya, call center dan juga para Pembina Teman Sehati yang dilakukan setiap minggunya pada hari jumat, dan juga dilakukan resik-resik jiwa setiap sebulan sekali”.

15. Penulis : Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

Informan : “Keberhasilan yaitu mereka merasa terbantu atas permasalahan yang mereka ceritakan”.



**IAIN PURWOKERTO**

*Lampiran 9*

**HASIL WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 20 September 2020

Melalui Whatsapp

Nama : Nur Firdiyogi

Semester : 7 BKI B

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto?

Informan : “Layanan Psikologi Awal Teman Sehati adalah layanan psikologi awal yang berada di bawah naungan Pusat Pelayanan Psikologi & Perkembangan Karir ( P4K ) dan Mitra Remaja IAIN Purwokerto. Layanan ini diperuntukkan bagi teman-teman mahasiswa dan masyarakat umum yang membutuhkan layanan psikologi awal, konseling atau pendengar yang baik untuk sekedar berbagi. Seperti kecemasan yang berkepanjangan, keinginan menyakiti diri sendiri, susah tidur, pengalaman traumatis, konseling karir, dan masih banyak lagi”

2. Penulis : Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?

Informan : “Di sini kita bisa berbagi cerita dan berkeluh kesah tentang apapun tanpa khawatir identitas dan rahasianya akan bocor atau tersebar. Karena para Peer Counselor, Konselor, dan Psikolog Klinis di Teman Sehati merupakan tenaga profesional yang memperhatikan kode etik Bimbingan dan Konseling”.

3. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?

Informan : “Berbagi cerita dengan peer counselor, pertemuan anggota Teman Sehati dan melakukan konsultasi dengan konselor ahli dan psikolog klinis”.

4. Penulis : Apa yang dimaksud konselor sebaya pada program Teman Sehati?

Informan : “Konselor sebaya adalah bantuan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lainnya yang dalam konteks ini yang seumuran atau sebaya dalam rangka membantu individu dalam memahami, menerima, mengarahkan, mengaktualisasi diri, menjadi jembatan dan pendengar yang baik”.

5. Penulis : Persiapan apa saja yang dilakukan untuk menjadi konselor sebaya?

Informan : “Yang harus dipersiapkan yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan konselor sebaya dengan mengikuti pelatihan terlebih dahulu oleh para profesional seperti pfa dan teknik stabilisasi emosi sederhana”.

6. Penulis : Pelatihan apa saja yang diikuti untuk menjadi konselor sebaya di program Teman Sehati?

Informan : “Diantaranya yaitu pelatihan PFA, pelatihan konselor sebaya, dan pelatihan stabilisasi emosi sederhana kemudian simulasi layanannya”.

7. Penulis : Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Melakukan layanan PFA, Menerima curhatan dan keluhan kesah klien, menjadi tempat untuk mendengarkan masalah klien dan membantu mencari jalan keluar bagi masalah klien”.

8. Penulis : Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Mengupgrade kemampuan diri sendiri, karena sebagai mahasiswa bimbingan konseling jam terbang menjadi konselor sebaya sangat dibutuhkan. hal tersebut menjadi landasan dan pengalaman setelah nanti lulus dari kampus”.

9. Penulis : Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?

Informan : “Kepada mahasiswa IAIN Purwokerto pada khususnya dan mahasiswa luar iain purwokerto serta masyarakat umum pada umumnya”.

10. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Kecemasan, self harm, pengalaman traumatis, konseling karir, mood swing dan masih banyak lagi, contoh permasalahan kalo di klien ku dia ngerasa emosinya kurang stabil, gampang banget badmood, modd swing gitu. bisa aja dia badmood mendadak padahal sebelumnya baik baik saja. buat layanannya aku kasih teknik stabilisasi emosi untuk digunakan pada saat klien mengalami moodswing”.

11. Penulis : Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Konselor sebaya memberikan layanan PFA secara online dikarenakan adanya physical distancing yang membuat tidak bisa bertatap muka langsung, layanan PFA yang diberikan menggunakan media sosial berupa whatsapp, bisa menggunakan via chat, telpon, maupun videocall sesuai dengan kesepakatan bersama klien. Melakukan layanan dengan klien, mulai dari mengamati, mendengarkan, memberi rasa nyaman dengan memberikan stabilisasi emosi sederhana, melindungi dari bahaya dan memberi harapan kepada klien”.

12. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Faktor yang mendukung diantaranya komitmen pada anggota Teman Sehati, mempromosikan dengan luas program ini melalui social media, memiliki konselor ahli yaitu dosen-dosen IAIN Purwokerto”.

13. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

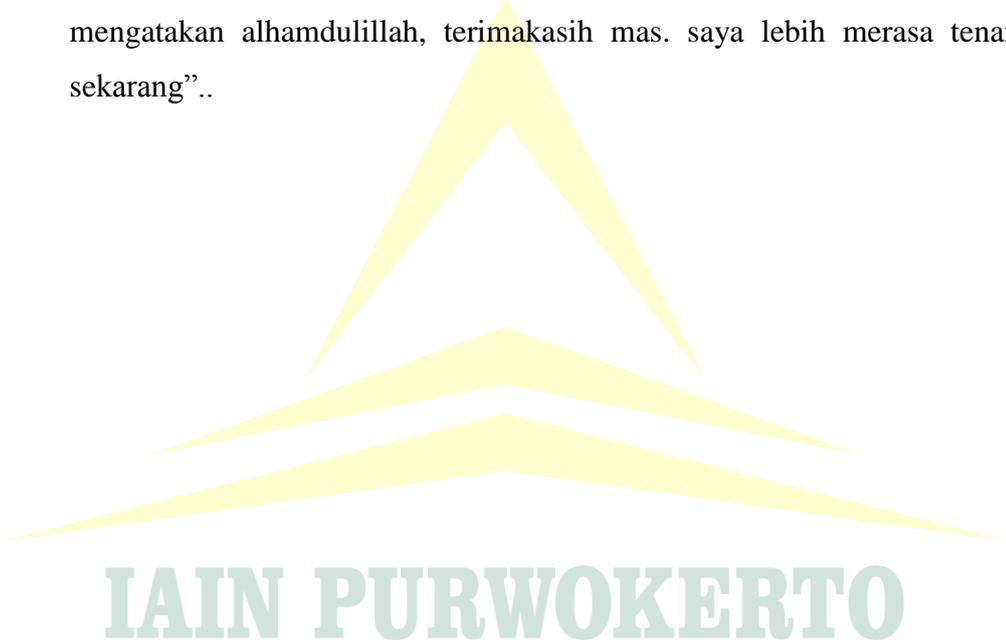
Informan : “Faktor penghambatnya itu misal sinyak buruk, tidak melihat klien secara langsung, klien tidak menghubungi pada ”.

14. Penulis : Sebagai konselor sebaya, bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan yang dilakukan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Evaluasi yang dilakukan Bersama konselor ahli dengan kita menceritakan kendala-kendala yang dialami saat memberikan layanan, dilakukan pada kegiatan resik-resik jiwa”.

15. Penulis : Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

Informan : “Dengan ditandai respon klien yang merasa lega misal ia mengatakan alhamdulillah, terimakasih mas. saya lebih merasa tenang sekarang”..



IAIN PURWOKERTO

*Lampiran 10*

**HASIL WAWANCARA  
KONSELOR SEBAYA TEMAN SEHATI**

Identitas Subjek

Sabtu, 20 September 2020

Melalui Whatsapp

Nama : Isti Khomah

Semester : 7 BKI B

1. Penulis : Apa yang dimaksud program Teman Sehati di P4K IAIN Purwokerto?  
Informan : “Sebuah layanan psikologi awal dimana terdapat konselor sebaya dimana menangani seorang klien, yang layanannya itu berupa online baik lewat chat atau telpon. Dan juga terdapat psikolog-psikolog tujuan untuk ahli tangan kasus misal konselor sebaya tidak dapat menyelesaikan permasalahan klien tersebut”
2. Penulis : Apa tujuan dibentuknya program Teman Sehati?  
Informan : “Untuk menangani permasalahan klien dimana klien terdapat sebuah masalah dan dibantu konselor sebaya dalam langkah-langkah PFA demi tercapainya penyelesaian masalah yang ada”.
3. Penulis : Kegiatan apa saja yang ada dalam program Teman Sehati?  
Informan : “Ada pelatihan-pelatihan untuk konselor sebaya itu sendiri, ada layanan PFA online, ada resik-resik jiwa.”
4. Penulis : Apa yang dimaksud konselor sebaya pada program Teman Sehati?  
Informan : “Konselor sebaya merupakan seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang kita sebut dengan klien yang masih seumuran atau sebaya, disini kita membantu mengarahkan atau membantu mencapai tujuannya akan masalah yang dihadapinya”.
5. Penulis : Persiapan apa saja yang dilakukan untuk menjadi konselor sebaya?

Informan : “Yang harus disiapkan oleh konselor sebaya disini menggali apa yang dibutuhkan yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam melayani klien dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan Teman Sehati”.

6. Penulis : Pelatihan apa saja yang diikuti untuk menjadi konselor sebaya di program Teman Sehati?

Informan : “Pelatihan konselor sebaya, pelatihan PFA, stabilisasi emosi dan pelatihan cara berjalannya layanan Teman Sehati”.

7. Penulis : Apa saja peran konselor sebaya dalam program Teman Sehati?

Informan : “Konselor sebaya ini sebagai garda terdepan yang berhubungan dengan klien dengan bersikap dengan profesional, tidak melebihi batasan-batasan dan menjaga kode etik sebagai konselor sebaya”.

8. Penulis : Apa saja manfaat menjadi konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Manfaat yang saya rasakan saya merasa senang membantu klien, adanya efektivitas pada saat pandemi ini kita jadi bisa melakukan layanan dimana saja lewat media”.

9. Penulis : Ditujukan untuk siapa saja layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya pada masa pandemi Covid-19 dalam program Teman Sehati?

Informan : “Layanan ini ditujukan umumnya untuk semua orang yang membutuhkan layanan tersebut, khususnya mahasiswa IAIN Purwokerto”.

10. Penulis : Apa saja bentuk masalah yang ditangani dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “ada berbagai macam masalah, misalnya jadi ada salah satu klien dia itu merasa khawatir terhadap dirinya secara berlebihan karena ketidak harmonisan nya di dalam lingkungan keluarga seperti dengan ibu dan bapaknya. Ibu dan bapak nya ini cuek dan apatis terhadap klien nya karena itu klien merasa jarang komunikasi dengan ortunya selain itu juga ortunya merantau jadi klien hidup dengan neneknya. Nah ketika beranjak

dewasa saat ada masalah yang menimpanya dia cenderung memendam masalahnya. Tidak pernah cerita dengan siapa pun. Kemudian ketika pandemi ini yang menuntut dirinya untuk hidup dengan keluarga baik itu ibu bapaknya dia merasa brontak dan tidak betah bahkan sampai ingin kabur dari rumah. Kemudian dalam layanan konseling pada saat itu saya berikan stabilisasi emosi lebih tepatnya ketika dia sedang merasa brontak atau cemas terhadap diri sendiri karena lingkungannya klien diusahakan untuk melakukan teknik pernafasan dan teknik butterfly hug. Begitu”.

11. Penulis : Bagaimana implementasi layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya dalam program mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Langkah awal yang kita lakukan yaitu dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri pada klien dan membangun hubungan yang baik dengan klien. Kita memang tidak bisa melihat klien karena kendala Covid-19, tetapi kita mencoba memahami klien dengan apa yang diceritakan klien tersebut. Selanjutnya mendengarkan aktif yang diceritakan oleh klien. Selanjutnya beri rasa nyaman dengan klien menggunakan relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami klien, dan kita tanya skala kecemasan yang klien rasakan 1-10 itu berapa. Setelah itu terapkan relaksasi dengan cara yang pertama arahkan klien cari tempat yang nyaman, yang kedua bisa dengan memejamkan mata, yang ketiga lalu lakukan pernafasan dengan cara menarik nafas pelan-pelan lewat hidung ke perut dengan melihat perut mengembang saat menarik nafas, dan selanjutnya keluarkan nafas lewat mulut perlahan dengan perut mengempis, dan lakukan hal tersebut selama satu menit. Setelah itu kita tanyakan skala kecemasan 1-10 apakah berkurang atau tidak. Biasanya dengan relaksasi skala kecemasan yang klien rasakan berkurang 2-3 tingkat. Selanjutnya yaitu hubungkan klien dengan layanan yang dibutuhkan klien. Selanjutnya lindungi klien dari bahaya, kita bisa memberikan rujukan kepada supervisor atau ahlinya. Dan terakhir harapan

yaitu dengan mendorong klien agar menghubungi kepada link yang diberikan atau menguatkan klien dan memotivasinya”.

12. Penulis : Faktor apa saja yang mendukung implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Adanya media massa yang dapat digunakan untuk layanan pada masa pandemic Covid-19”.

13. Penulis : Faktor apa saja yang menghambat implementasi layanan PFA yang dilakukan oleh konselor sebaya dalam program Teman Sehati pada masa pandemi Covid-19?

Informan : “Karena tidak secara langsung terkadang konselor sebaya lalai akan jadwalnya, terkadang masalah jaringan menjadi penting pada saat jam layanan tetapi terhambat jadi proses layanan tidak berjalan dengan lancar”.

14. Penulis : Sebagai konselor sebaya, bagaimana proses evaluasi kegiatan layanan yang dilakukan dalam program Teman Sehati?

Informan : “Proses evaluasi kegiatannya disini adanya pertemuan untuk evaluasi layanan yang ditangani sudah tepat atau belum, dan apa yang harus diperbaiki, kegiatan ini dinamakan resik-resik jiwo dimana diadakan secara langsung atau dengan via zoom jika anggota berhalangan hadir”.

15. Penulis : Bagaimana keberhasilan layanan PFA yang dilakukan konselor sebaya Teman Sehati?

Informan : “Yang paling penting yaitu klien merasa ada perubahan setelah layanan tersebut, yang tadinya merasa khawatir jadi berkurang rasa khawatir itu dengan dibuktikan dengan kata-kata klien seperti terimakasih atas layanan ini saya jadi lebih ringan, saya lebih bersemangat dan saya lebih termotivasi, seperti itu”.

*Lampiran 11*

**DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN**

1. Wawancara Pembina Teman Sehati Menggunakan Media Videocall Whatsapp



2. Wawancara Konselor Sebaya Teman Sehati



### 3. Pamflet Layanan Teman Sehati



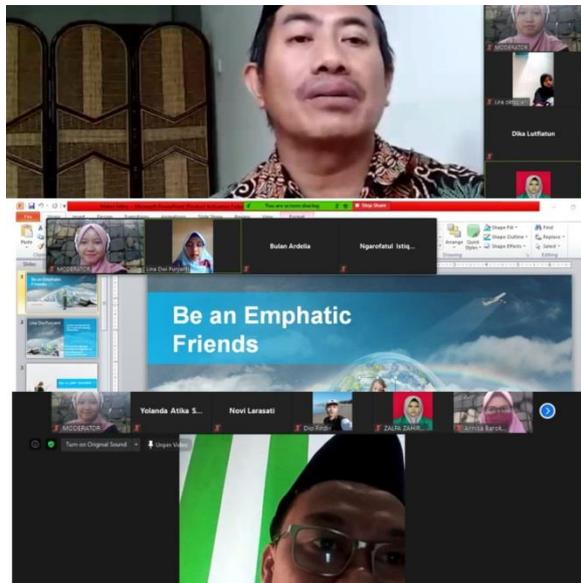
### 4. Kegiatan Pertemuan & Resik-resik Jiwo Anggota Teman Sehati



### 5. Kegiatan Pertemuan Anggota Teman Sehati Menggunakan Google Meet



## 6. Kegiatan Pelatihan Mitra Teman Sehati Menggunakan Media Zoom



**IAIN PURWOKERTO**

*Lampiran 12*

**SURAT KETERANGAN LULUS UJIAN SEMINAR PROPOSAL**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
Website: www.iainpurwokerto.ac.id



**KETERANGAN LULUS UJIAN PROPOSAL**

Nomor : 774/ln.17/FD.J.BK/PP.009/VII/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Sidang Proposal Skripsi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto menerangkan bahwa :

Nama : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah  
NIM : 1617101092  
Semester : 8  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Tahun Akademik : 2019/2020

Benar-benar telah melaksanakan ujian proposal skripsi dengan judul **Tingkat Keterampilan Konseling Setelah Mengikuti Pelatihan Konselor Sebaya Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di Institut Agama Islam Negeri Purwokerto** dan dinyatakan: **LULUS**

dengan perubahan sebagai berikut:

Penambahan Latar Belakang Masalah, Perbaikan Sistematika Penulisan, Perbaikan Penulisan Daftar Pustaka

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan dapat digunakan sebagai syarat untuk melakukan riset dalam rangka penulisan skripsi program S-1.

Dibuat di : Purwokerto  
Pada Tanggal : 10 Juli 2020



IAIN.PWT/F.DAK/S/3
Tanggal Terbit : 14 July 2020
No. Revisi :

BLANKO BIMBINGAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
 FAKULTAS DAKWAH  
 Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53128  
 Telp : 0281-838524, 828280, Fax : 0281-838553, www.iainpurwokerto.ac.id

BLANKO KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Yanirka Rahmadito Nur Syarif  
 NIM : 1617101092  
 Jurusan/Prodi : B.K.I. Pendidikan S.Pi. M. Pd  
 Dosen Pembimbing : Aliet Baidano, S.Pi. M. Pd  
 Judul Skripsi : Analisis Ketersediaan Konseling Melalui Monev Di Instansi Agama Islam Negeri Purwokerto  
 Mafariswa, Bimbingan Konseling Islam Di Instansi Agama Islam Negeri Purwokerto

NO.	BULAN	HARI / TANGGAL	MATERI BIMBINGAN *	TANDA TANGAN**	
				PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	Januari	Senin / 30	1. Perbaikan Rumusan Masalah 2. Perbaikan Manfaat Penelitian → Pembuatan Definisi Operasional (perbaikan)	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2.	Februari	Selasa / 4	→ Pembuatan PPT untuk Seminar proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3.	Maret	/ 6	- Perbaikan hasil seminar proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4.	September	/ 17	* Pergantian judul dan metode penelitian	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5.	September	/ 17	→ Revisi Bab 1-3	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6.	September	/ 21	→ Pergantian judul → Revisi bab 1-3 → Revisi bab 4	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

\* Diisi Pokok-pokok bimbingan  
 \*\* Diisi setiap selesai bimbingan

Purwokerto, 19 Februari 2020  
 Pembimbing  
*[Signature]*  
 Aliet Baidano, S.Pi, M. Pd  
 NIP. 197101010920001001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
 FAKULTAS DAKWAH  
 Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A, Purwokerto 53126  
 Telp: (0281) 636524 Faksimil: (0281) 636553  
 Website: www.iainpurwokerto.ac.id



Nama: Yanto Ramadita N. Blanko Kartu Bimbingan Skripsi  
 NIM: 1401093  
 Jurusan/Prodi: BK I  
 Dosen Pembimbing: Aliq Badiono, S.Psi, M.Pd  
 Judul Skripsi: Implementasi Konselor Sebaya dalam Mempresi Kecemasan Klien pada Masa Pandemi Covid-19 di Taman Sehat PAK /AIN Purwokerto

NO.	BULAN	HARI / TANGGAL	MATERI BIMBINGAN *	TANDA TANGAN**	
				PEMBIMBING	MAHASISWA
7.	September	/28	→ Bimbingan skripsi Bab 1-5 → Penambahan variabel di judul & bab 4 → Bimbingan skripsi Bab 1-5 → Perbaikan bab 4 di Eritkan dengan penulisan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8.	Oktober	/5	→ Perbaikan Bab 4 yang sudah direvisi → Perbaikan Tata letak Eritkan Puritaka & penambahan referensi penulisan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9.	Oktober	/7	→ Perbaikan Tata letak Eritkan Puritaka & penambahan referensi penulisan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	Oktober	/9	→ Bimbingan keseluruhan skripsi	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Purwokerto, 9. Oktober 2020  
*[Signature]*  
 Aliq Badiono, S.Psi, M.  
 NIP. ....

\* Disi Pokok-pokok bimbingan  
 \*\* Disi setiap selesai bimbingan

*Lampiran 14*

**SURAT KETERANGAN LULUS UJIAN KOMPREHENSIF**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
Website: www.iaipurwokerto.ac.id



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 976/In.17/FD.J.BK/PP.009/IX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam menerangkan bahwa :

Nama : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah  
NIM : 1617101092  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan ujian Komprehensif pada hari 27 Juli 2020, dan dinyatakan **LULUS** dengan nilai **A-**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

  
Purwokerto,  
Ketua Jurusan,  
  
**NUR AZIZAH**

*Lampiran 15*

**SURAT KETERANGAN WAKAF**



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
UPT PERPUSTAKAAN**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126  
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

**SURAT KETERANGAN WAKAF**

**No. : 1476/In.17/UPT.Perpust./HM.02.2/IX/2020**

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : YUNINTA RAHMADITA NUR SYARIFAH  
NIM : 1617101092  
Program : S1/SARJANA  
Fakultas/Prodi : DAKWAH/BKI

Telah menyerahkan wakaf buku berupa uang sebesar **Rp 40.000,00 (Empat Puluh Ribu Rupiah)** kepada Perpustakaan IAIN Purwokerto.

Demikian surat keterangan wakaf ini dibuat untuk menjadi maklum dan dapat digunakan seperlunya.

Purwokerto, 28 September 2020  
Kepala  
  
Aris Nurohman

## SURAT IZIN RISET INDIVIDUAL



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
Website: www.ainpurwokerto.ac.id



Nomor : 968/In.17/FD.J.BK/PP.009/V/2020  
Lampiran : 1 (satu) bendel  
Hal : Permohonan Ijin Riset Individual

Purwokerto, 17 September 2020

Kepada Yth. :  
**Kepala P4K IAIN Purwokerto**  
di  
Purwokerto

**Assalamu'alaikum. Wr. Wb**

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Penelitian Mahasiswa, maka kami mohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

1. Nama : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah
2. NIM : 1617101092
3. Semester : 9
4. Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
5. Alamat : Karanglewas Kidul RT 04 RW 02, Karanglewas
6. Judul : Implementasi Konselor Sebaya Dalam Program Teman Sehati Pada Masa Pandemi Covid-19 di P4K Institut Agama Islam Negeri Purwokerto

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Obyek : Konselor Sebaya dalam Program Teman Sehati
2. Tempat/Lokasi : P4K IAIN Purwokerto
3. Tanggal Riset : 18 September 2020 s.d. 10 Oktober 2020
4. Metode Penelitian : Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi

Kemudian atas ijin dan perkenan Bapak/Ibu, sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

**Wassalamu'alaiikum. Wr. Wb**



IAIN.PWT/F.DAK/05.02/Riset
Tanggal Terbit : 18 September 2020
No. Revisi :

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Yuninta Rahmadita Nur Syarifah
2. NIM : 1617101092
3. Tempat/ Tgl. Lahir : Banyumas, 8 Juni 1998
4. Alamat Rumah : Jl. Singawireja RT 04/02 Desa  
Karanglewas Kidul, Kec. Karanglewas, Kab. Banyumas – Jawa  
Tengah, 53161
5. Nama Orang Tua  
Ayah : Mustangin  
Ibu : Tri Rahyuningsih
6. Nama Saudara Kandung : Zulfa Rahmadita Nur Azizah  
Nafiah Nur Mahardika

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Negeri Karanglewas Kidul Lulus Tahun 2010
  - b. SMP Negeri 4 Purwokerto Lulus Tahun 2013
  - c. SMA Negeri 5 Purwokerto Lulus Tahun 2016
  - d. S1 IAIN Purwokerto Lulus Tahun 2020
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Madrasah Diniyah Al-Barokah (2005-2012)  
Karanglewas Lor
  - b. Pondok Pesantren Nurul Iman (2016-2018)  
Pasir Wetan

### C. Pengalaman Organisasi

1. PRAMUKA SMA Negeri 5 Purwokerto (2014-2015)
2. PMR Wira SMA Negeri 5 Purwokerto (2014-2015)
3. Komunitas Mitra Remaja (2017-2019)
4. Komunitas Karawitan Setya Laras (2017-2019)
5. Komunitas Urup Project (2017-2019)
6. Komunitas Sanggar Kancil Mas (2018-2020)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Purwokerto, 22 Oktober 2020

Yang menyatakan,

Yuninta Rahmadita Nur Syarifah

NIM. 1617101092





