

# MODUL PENGEMBANGAN LIFE SKILL DAN KONSELOR SEBAYA



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A  
Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog  
Fitria Nur Hasanah, MPd  
Amaliyah Syabana  
Rahmat Auliya' Hidayat

---

# MODUL PENGEMBANGAN LIFE SKILL DAN KONSELOR SEBAYA

**Penulis:**

**Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.**  
**Nurfi Laili M.Psi., Psikolog.**  
**Fitria Nur Hasanah M.Pd.**  
**Amaliyah Syabana**  
**Rakhmat Auliya` Hidayat**



Diterbitkan oleh  
**UMSIDA PRESS**  
Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo  
ISBN 978-623-6081-12-9  
Copyright©2020  
**Authors**  
All rights reserved

**MODUL PENGEMBANGAN LIFE SKILL DAN  
KONSELOR SEBAYA**

**Penulis :**

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.

Nurfi Laili M.Psi., Psikolog.

Fitria Nur Hasanah M.Pd.

Amaliyah Syabana

Rakhmat Auliya` Hidayat

**ISBN 978-623-6081-12-9**

**Editor :**

Mahardika DK Wardana

M. Tanzil Multazam

**Copy Editor :**

Nibras Ali Gunanjar

**Design Sampul dan Tata Letak :**

Muhammad Ilham dzulfikri

**Penerbit :**

UMSIDA Press

**Redaksi :**

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jl. Mojopahit No 666B

Sidoarjo, Jawa Timur

**Cetakan pertama, Desember 2020**

© Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan suatu apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit.

# PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamiin.

Segala Puja dan Puji hanya untuk Alloh SWT Yang Maha Esa penggendang seluruh Ilmu Pengetahuan. Hanya dengan karunianya Modul Pengembangan Life Skill dan Konselor Sebaya ini hadir. Shalawat serta salam kita haturkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW.

Modul ini disusun guna menjawab salah satu persolan yang dihadapi oleh Pengelola Panti Asuhan, terutama berkenaan dengan kemampuan *life skill* Anak Panti Asuhan serta penanganan yang tepat dalam menangani setiap persolan yang dihadapi oleh pengurus panti dalam mengelola anak-anak yang tinggal disana. Sehingga buku ini hadir sebagai pedoman dalam pengabdian kepada masyarakat pada anak-anak Panti Asuhan Yatim 'Aisyiyah Balongbendo. Modul ini tersusun tahap demi tahap dalam setiap kegiatannya disertai dengan praktek agar materi yang disampaikan dapat diaplikasikan secara nyata oleh anak-anak panti asuhan.

Kami ucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang turut memberikan dukungan sehingga penyusunan modul sebagai pedoman pengabdian kepada masyarakat dapat terwujud, khususnya kepada:

1. Jajaran Rektorat Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
2. Direktur, Kasie serta staff Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UMSIDA.
3. Dekan, Kapordi serta staff Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan UMSIDA.
4. Majelis Kesejahteraan Sosial PWA Jatim dan PDA Sidoarjo.
5. Kepala Panti Asuhan Yatim 'Aisyiyah Balongendo beserta jajarannya dan juga kepada Anak-anak Panti.

6. Rekan dosen seprofesi yang turut berperan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang membantu terselenggaranya PKM dan penulisan Modul ini.

Modul ini adalah langkah awal kami untuk memberikan sumbangsih keilmuan kepada masyarakat, tentunya masih banyak kekuarangan dan kelamahan. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan guna menjadikan modul ini menjadi lebih baik kedepannya.

Sidoarjo, Desember 2020

Penyusun

## DAFTAR ISI

Cover.....	ii
Pengantar.....	iv
Daftar Isi .....	v
Susunan Kegiatan.....	1
Kontrak Belajar.....	3
<b>MODUL 1 PENGEMBANGAN <i>LIFE SKILL</i></b> .....	4
Pre Test .....	5
<b>Sesi 1</b>	
<i>My Diary</i> : Memahami Potensi Diri Untuk Membangun Konsep Diri Positif .....	10
Ayo Mengenal Diri .....	12
Ayo Praktek Mengenal Diri .....	16
<b>Sesi 2</b>	
<i>Yes I Can</i> : Mengubah Keyakinan Negatif Menjadi Positif .....	17
Ayo Praktek Merubah Dan Ganti File Negatif Anda Menjadi File Positif.....	24
<b>Sesi 3</b>	

Mengelola Emosi: Mengenal dan Mengendalikan Emosi .....	26
Aktivitas Memahami Perasaan.....	29
Ayo Praktek Mengungkap Emosi .....	31
<b>Sesi 4</b>	
Goal Setting : Merancang dan Memilih Peta Kehidupan Yang Mencerahkan.....	37
Powerfull Goal.....	37
Renungan Tentang Masa Depan .....	39
Ayo Merancang Peta Masa Depan Yang Mencerahkan .....	40
Skala Prioritas .....	41
Ini Skala Priotitas ku.....	42
<b>MODUL 2 PELATIHAN KONSELOR SEBAYA ANAK PANTI ASUHAN.....</b>	
Kontrak Belajar.....	50
Pre Test.....	51
<b>Sesi 1</b>	
Mendengar aktif : sebuah seni berkomunikasi .....	51
<i>Be Active Listener</i> .....	66

Lembar Kerja 1: <i>Be Active Listener</i> .....	68
Berlatih menengar aktif dalam kelompok .....	78
Tabel 1 Lembar pencatatan .....	79
<b>Sesi 2</b>	
Empati : Eksprsikan perasaamu .....	81
Eskprsikan Perasaanmu .....	84
<b>Sesi 3</b>	
Remaja dan permasalahan sosial di sekelilingnya.....	89
<b>Sesi 4</b>	
Dasar-dasar teknik konseling sebaya .....	94
Lembar pencatatan hasil konseling .....	99
Lembar rujukan konseling .....	100
Mari Kita Bermain Peran .....	101
Post Test .....	106
Referensi.....	115

**Susunan Kegiatan**  
**Peningkatan Kapasitas *Life Skill* Anak Panti Asuhan**  
**Yatim ‘Asiyah Balongbendo**

<b>Pelatihan tahap 1: Peningkatan Kapasitas <i>Life Skill</i></b> Waktu: 09.00 – 15.00 Peserta: Anak Panti Asuhan Usia kelas 4 SD – SMA <b>Tempat: Panti Asuhan Yatim ‘Asiyah Balongbendo</b>		
No	Waktu	Kegiatan
1.	09.00-09.30	Kontrak Belajar, Ice Breaking dan Pre Test
2.	09.30-10.30	My Diary: Memahami Potensi Diri Untuk Membangun Konsep Diri Positif
3.	10.30-11.30	Yes I Can: Mengubah Keyakinan Negatif Menjadi Positif
4.	11.30-12.30	Goals Setting: Praktek Merancang dan Memilih Peta Kehidupan Yang Mencerahkan
5.	12.30-13.00	Ishoma
6.	13.00-14.00	Mengelola Emosi: Mengenal dan Mengendalikan Emosi
7.	14.00-15.00	Evaluasi dan Post Test

<p align="center"><b>Pelatihan tahap 2: Konseling Sebaya</b>  Waktu: 09.00 – 15.00  Peserta: Anak Panti Asuhan Usia SMP – SMA  Tempat: Panti Asuhan Yatim ‘Aisyiyah Balongbendo</p>		
1	09.00 - 09.30	Kontrak Belajar, Ice Breaking dan Pre Test
2	09.30 - 10.30	Active Listening: Belajar menjadi pendengar yang baik sebagai modal konseling
3	10.30 - 11.30	Empati: Mengenal dan memahami perasaan orang lain
4	11.30 - 12.00	Memahami Permasalahan Anak dan Remaja Dalam Kehidupan Sehari-hari
5	12.00 - 12.30	Ishoma
6	12.30 - 13.30	Teknik Konseling Dasar
7	13.30 - 14.30	Praktek Konseling dan Pembentukan Pusat Konseling Remaja Panti Asuhan (PojoK Konseling) serta Komunitas Konseling Sebaya
8	14.30 - 15.00	Evaluasi dan Post Test

---

# KONTRAK BELAJAR

---

1. Peserta wajib menggunakan masker
2. Wajib bahagia, sabar, dan bersemangat.
3. Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti pelatihan
4. Menjaga sikap dan perilaku
5. Berpakaian sopan

# MODUL 1

## PELATIHAN PENGEMBANGAN LIFE SKILL

# PRE TEST: ISI DENGAN JUJUR YA

*Jawablah pertanyaan berikut dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda SILANG (X). Tidak ada jawaban benar atau salah dalam semua pertanyaan berikut, melainkan yang paling sesuai dengan diri Anda.*

1. Saya kesulitan membuat rencana untuk membantu saya mencapai tujuan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

2. Saya mengalami kesulitan menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

3. Begitu saya memiliki tujuan, saya biasanya dapat merencanakan bagaimana mencapainya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

4. Saya cepat menyerah

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

5. Saya menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri dan memantau kemajuan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

--	--	--	--

6. Ketika saya mencoba untuk mengubah sesuatu, saya memperhatikan bagaimana saya melakukannya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

7. Saya tidak memperhatikan efek dari tindakan saya sampai semuanya terlambat.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

8. Saya memiliki standar pribadi, dan mencoba untuk menjalaninya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

9. Saya mudah teralihkan dari rencana saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

10. Saya mengalami kesulitan untuk menindaklanjuti hal-hal setelah saya memutuskan untuk melakukan sesuatu.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

11. Saya mampu mencapai tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

12. Seringkali saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

13. Saya menunda membuat keputusan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

14. Jika saya membuat resolusi untuk mengubah sesuatu, saya memberi banyak perhatian pada apa yang saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

15. Saya sepertinya tidak belajar dari kesalahan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

16. Saya biasanya melacak kemajuan saya menuju tujuan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

17. Begitu saya melihat masalah atau tantangan, saya mulai mencari solusi yang bisa saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

18. Saya belajar dari kesalahan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

19. Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

20. Saya biasanya hanya membuat kesalahan satu kali untuk belajar darinya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

21. Saya bisa berpegang pada rencana yang sudah saya tentukan dan dapat melakukannya dengan dengan baik.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

22. Saya biasanya dapat menemukan beberapa alternative pemecahan masalah ketika saya ingin mengubah sesuatu.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

# SESI 1

*My Diary:*

## ***Memahami Potensi Diri Untuk Membangun Konsep Diri Positif***

Waktu : 60 Menit

Metode : Psikoedukasi dan Games

**Materi** :

Memahami potensi diri adalah langkah pertama dalam mempelajari kecakapan hidup. Ini didasarkan pada premis bahwa jika kita tidak tahu siapa kita, kita tidak akan tahu apa yang ingin kita ubah dan apa yang ingin kita bangun.

Mengenal diri sendiri merupakan memahami pengetahuan tentang potensi diri, seperti menyadari kelebihan/keunggulan maupun kekurangan/ kelemahan diri yang ada pada diri sendiri. Dengan mengenal diri sendiri secara tepat akan mengetahui konsep diri yang

tepat pula, berupaya untuk mengembangkan yang positif dan mengatasi/ menghilangkan yang negatif.

Menurut John Robert Powers (dalam Elihami, 2018), konsep diri merupakan kesadaran dan pemahaman mengenai dirinya sendiri yang meliputi ; siapa aku, apa kemampuan yang kumiliki, apa kekuranganku, apa kelebihan yang kumiliki, apa perananku, dan apa keinginanku. Kesadaran dan pemahaman akan dirinya semakin mencerminkan prinsip hidup dan kehidupannya serta menjadi dasar perilaku hidup sehari-hari.

# AYO MENGENAL DIRI

## **Kemampuan dan keterampilan saya**

\* Tujuan :

Anak-anak akan mampu untuk :

- Identifikasi kekuatan mereka - apa yang mereka kuasai dan kualitas positif apa yang mereka miliki;
- Dapatkan umpan balik dari teman-teman mereka dalam kelompok tentang kualitas positif mereka;
- Katakan mengapa mereka senang menjadi laki-laki atau perempuan;
- Belajar melindungi diri dari komentar negatif tentang diri mereka sendiri; dan
- Putuskan kualitas atau keterampilan apa yang ingin mereka perkuat.

## **Games 1: I Love My Self**

### **\* Prosedur Pelaksanaan**

1. Meminta anak-anak untuk mengatakan, "Saya mencintai diri saya sendiri." Saat mengatakan ini anak-anak harus menggunakan gerakan sederhana seperti tersenyum, memeluk diri sendiri, dan berdiri tegak dan bangga dan cara lain apa pun yang mengungkapkan arti dari apa yang mereka katakan.
2. Setiap anak diberikan kertas serta meminta mereka untuk menulis di atasnya, dua hal yang mereka sukai tentang diri mereka sendiri atau yang mereka kuasai
3. Meminta anak-anak membagikan apa yang telah mereka tulis dengan pasangan mereka di sebelah kanan atau kiri.
4. Meminta anak-anak untuk menempelkan kertas di punggung mereka dan bergerak di sekitar ruangan.

5. Dalam sebuah lingkaran, meminta anak untuk membacakan semua yang telah dia dan yang lain tulis.

## **Games 2: Pelindung Saya**

### **\* Prosedur Pelaksanaan**

1. Membagikan perisai berupa kertas buffalo berwarna dan berbentuk bulat untuk setiap anak. Mendiskusikan dengan anak-anak untuk apa perisai digunakan. Meminta anak-anak untuk menuliskan nama mereka di tengah perisai, menuliskan hal-hal terbaik yang mereka sukai tentang diri mereka di perisai.
2. Perisai dan kertas 1 dapat dipasang di dinding sehingga anak-anak dapat melihatnya kapan pun mereka datang ke grup atau ditaruh dikamar masing-masing.

### **Games 3 : Saya Senang**

#### **Saya Senang Menjadi Perempuan / Saya Senang Menjadi laki-laki (Diskusi kelompok)**

1. Membagi kelompok yang terdiri anak laki-laki dan perempuan.
2. Memberikan dua kartu (memberi warna yang berbeda antara perempuan dan laki-laki). Meminta setiap anak melengkapi kalimat berikut:  
"Saya perempuan / laki-laki. Saya suka menjadi perempuan / laki-laki karena.... " Atau "Saya ahli dalam....."  
Serta meminta anak menulis tiga kualitas atau keterampilan yang mereka miliki.

# AYO PRAKTEK MENGENAL DIRI

Adik-adik silahkan menuliskan tiga ketrampilan yang adik miliki.

1. ....  
.....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....  
.....

# SESI 2

***Yes I Can:***

## ***Mengubah Keyakinan Negatif Menjadi Positif***

**Waktu** : 60 Menit

**Metode** : Psikoedukasi dan Simulasi

**Materi** :

Semua hal dapat kita raih, mungkin ini adalah hal yang mustahil bagi sebagian orang, namun tidak bagi sebagian orang yang lain.

Apa yang menjadi pembeda antara keduanya?

Ya betul sekali, yang menjadi pembeda keduanya adalah keyakinan dalam diri. Keyakinan dalam diri merupakan modal utama untuk mencapai sebuah prestasi. Tanpa adanya keyakinan yang kuat, maka saat kalian dihadapkan pada tantangan, mungkin kalian akan berfikir “kok gagal lagi, gagal lagi” atau berfikir “gak mungkin hal itu bisa aku capai”.

Itulah yang sering dirasakan dan difikirkan oleh seseorang yang **pesimis**.

**Berbeda dengan orang yang optimis.** Mereka akan mengatakan “aku yakin aku mampu mencapai cita-citaku, halangan ini sifatnya hanya sementara jika aku terus berusaha”.

Pernahkah kalian mendengar tentang “hati-hati dengan pikiran dan perasaan Anda”? ungkapan itu adalah benar adanya. Menurut ilmu psikologi bahwa perilaku manusia itu didasari oleh pikiran dan perasaan sebagaimana gambar dibawah ini:



Persitiwa yang saat ini kita alami, seperti: berada di Panti asuhan, mendapat pekerjaan rumah, kurang berprestasi, kurang memiliki biaya untuk sekolah, tidak diterima oleh teman-teman dan persoalan lainnya akan masuk ke dalam pikiran kita, baik kita sadari maupun tidak kita sadari. Nah dari sinilah, sebuah persitiwa tersebut akan menjadi suatu yang membebani diri kita atautkah menjadi tantangan dan semangat bagi kita, itu semua tergantung dari pola pikir kita.

Jika pola pikir kita dalam menghadapi masalah tersebut dengan cara yang negatif, Seperti:

“aku orang yang payah karena tidak pernah berprestasi”

“aku anak yang tidak beruntung karena ada di Panti Asuhan”

“aku anak yang minder”

“kepada sih aku ada di Panti Asuhan, aku jadi muak berada disini”

Atau pikiran negatif lainnya.

**Maka,** pikiran negatif tersebut akan menjadikan perasaan atau emosi kita juga menjadi negatif, seperti:

sedih, perasaan tidak berdaya, kurang bersemangat, cemas berkepanjangan, bahkan bisa menjadikan diri kita depresi atau tertekan.

**Perasaan Negatif** yang mendominasi diri kita tersebut akan menggerakkan perilaku kita juga ke arah yang negatif, seperti: malas belajar, menarik diri dari teman-teman, menyendiri di kamar terus, suka marah-marah, malas beraktifitas, suka nyinyirin orang tapi tidak mau berusaha memperbaiki diri, inginnya tidur melulu dll.

**Apabila** hal ini terus kita lakukan, akan berbahaya bagi masa depan kita.

### **Lho kok berbahaya, kenapa?**

Iya, karena jika perilaku negatif itu terus menerus kita lakukan akan menjadi kebiasaan bahkan akan menjadikan pribadi kita juga bersifat negatif. Bahkan akan mempengaruhi kesehatan kita, coba bayangkan jika perilaku kita setiap hari adalah pemarah atau berfikir bahwa diri kita adalah anak yang tidak berharga, maka kita akan sering mengalami sakit kepala bahkan

sering sakit maag yang disebut dengan psikosomatis (Sakit fisik karena gangguan psikologis).

**BERBEDA JIKA POLA PIKIR KITA BERSIFAT LEBIH POSITIF DALAM MENGHADAPI PERSOALAN.**

**Apabila**, pola pikir kita lebih positif dalam menghadapi kehidupan, seperti:

“Meskipun aku belum berprestasi, aku yakin hal ini bisa diperbaiki”

“Aku yakin meskipun aku tinggal di Panti Asuhan, aku tetap bisa berpertasi”

“Tinggal di Panti itu menyenangkan, karena banyak teman dan bisa belajar dari teman-teman”

“Aku anak yang percaya diri”

“Alhamdulillah aku masih bisa belajar dan sekolah saat tinggal dipanti”

**Atau hal positif lainnya...**

**Maka**, Persaan kita akan menjadi lebih bersemangat, menjadi lebih bangga dengan diri kita, merasa berharga, tidak malas, tidak menjadi pencemas atau tidak risau dengan kondisi yang disarakan serta lebih percaya diri.

**Perasaan Positif** yang mendominasi tersebut akan berdampak pada **perilaku** kita yang juga lebih **Positif dan Lebih Baik**, seperti: semangat belajar, suka bergaul, percaya diri, memiliki prestasi, tidak minder, anak yang energik, tidak menjadi pemalas, rajin beribadah dll.

**Apabila** perilaku yang kita lakukan setiap harinya adalah perilaku yang positif, maka hal ini akan menjadi **kebiasaan (habit) positif** bagi kita dan ini akan berdampak pada kepribadian yang lebih positif dan tangguh.

---

INGAT, POLA PIKIR KITA AKAN MEMPENGARUHI PERASAAN KITA, PERASAAN KITA AKAN MEMPENGARUHI PERILAKU KITA DAN PERILAKU KITA AKAN MEMPENGARUHI KESEHATAN KITA. JIKA ITU TERUS-MENERUS DIALKUKAN AKAN MENJADI KEBIASAAN KITA DAN MEJANDI BAGIAN DARI KEPROBADIAN KITA DALAM MENGHADAPI SETIAP PERSOALAN.

---

## PERHATIKAN FIRMAN ALLOH SWT DAN HADIST NABI MUHAMMAD SAW

**Artinya:** *“Alloh swt telah menurunkan perkataan yang paling baik ( yaitu ) Al - Quran yang serupa ( mutu ayat - ayatnya ) lagi berulang - ulang , gemetar karenanya kulit orang - orang yang takut kepada tuhan nya , kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. itulah petunjuk Allah , dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki - nya . dan barangsiapa yang disesatkan Allah , niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun” (QS. AZ ZUMAR: 23)*

**Dari Shuhaib rd ia berkata, Rasulullah saw bersabda:** *“Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin, setiap perkara baik baginya dan hal ini tidak dimiliki kecuali oleh orang mukmin, jika ia diberikan kesenangan, ia bersyukur dan hal ini baik baginya, jika ia ditimpa musibah iapun bersabar dan hal ini baik baginya.” (HR. Muslim).*

# AYO PRAKTEK MERUBAH DAN GANTI FILE NEGATIF ANDA MENJADI FILE POSITIF

FILE / POLA PIKIR NEGATIF	FILE / POLA PIKIR POSITIF
* Saya Pemalas	✓ Saya Anak yang semangat
* Saya mudah menyerah	✓ Tidak ada kata menyerah sebelum berhasil
*	✓
*	✓
*	✓

*	✓
*	✓
*	✓
*	✓

# SESI 3

## ***Mengelola Emosi: Mengenal dan Mengendalikan Emosi***

Waktu : 60 menit

Metode : Games

**Materi** :

Setiap manusia memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Persepsi ini lah yang dapat menentukan respon seseorang baik itu berupa negatif atau positif. salah satu respon tersebut disebut emosi. adapun dua jenis emosi yakni emosi negatif dan positif. **Emosi negatif** mendorong seseorang melakukan tindakan-tindakan yang negatif seperti marah, takut, sedih, dengki, malu dll. emosi negatif ini juga bisa oranglain maupun diri sendiri. Sebaliknya, **emosi positif** mendorong seseorang untuk bertindak positif seperti gembira, bersyukur, dll . Tanpa disadari bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku manusia.

Perilaku impulsif dan terburu-buru mereka, yang dipandu oleh emosi mereka yang intens, bahkan dapat membahayakan mereka. Untuk alasan ini, penting bagi remaja, anak-anak dan remaja, belajar mengungkapkan perasaan dan emosi mereka dengan cara yang aman dan sehat yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Memahami perasaan kita adalah langkah pertama dalam mempelajari bagaimana memiliki kendali lebih atas perasaan kita. Semua anak perlu tahu bahwa memiliki perasaan yang kuat itu normal dan tidak ada perasaan yang "buruk". Norma budaya, pola asuh keluarga dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi ekspresi perasaan. Perasaan, jika dipandang sebagai "buruk" atau "salah", dapat disimpan dan ditekan. Akibatnya anak tidak mampu menyalurkan emosi tersebut dengan tepat. Keterampilan hidup membantu anak-anak mempelajari cara yang sehat, positif dan aman untuk mengekspresikan perasaan ini. Kegiatan dalam modul

ini dibatasi untuk membantu anak-anak memahami perasaan mereka dan menyarankan cara aman untuk mengungkapkannya.

---

# AKTIVITAS MEMAHAMI PERASAAN

---

## Tujuan

Anak-anak akan mampu untuk :

- Mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan yang berbeda;
- Memahami bahwa perasaan dapat diungkapkan baik secara verbal maupun non-verbal;
- Memahami bahwa perasaan berubah itu normal dan intensitasnya bisa berubah; dan
- Memahami berbagi emosi

## Sesi 1: Identitas yang salah

### \* Prosedur Pelaksanaan

1. Panitia menyiapkan kartu dengan nama-nama perasaan seperti suka, malu, kesepian, sedih, takut, lucu, bingung, heboh, marah, senang, dan penasaran dengan menambahkan perasaan lain dan memasukkannya ke dalam tas.
2. Anak-anak duduk dalam lingkaran dan “membagikan bingkisan perasaan” saat musik dimainkan. Ketika musik berhenti, anak yang memiliki parcel mengambil kartu dari tas dan

memerankan emosi yang dijelaskan. Tidak ada kata yang bisa digunakan. Anak-anak lainnya harus menebak perasaan yang diungkapkan.

## **Sesi 2: Identitas yang salah**

### **\* Prosedur Pelaksanaan**

1. Meminta anak-anak untuk mengungkapkan semua perasaan mereka dengan menggambar, seperti contoh : awan untuk emosi yang menyakitkan dan matahari untuk perasaan bahagia. Mereka dapat menggunakan awan monsun untuk emosi yang menyakitkan atau warna pelangi yang berbeda untuk perasaan bahagia. Ingatkan mereka bahwa ini hanya saran. Mereka bisa memberikan bentuk apapun pada perasaan mereka. Tidak ada aturan dalam latihan ini. Anak-anak harus menggambarkan perasaan mereka saat mereka merasakannya. Jika perasaannya sangat kuat, mereka bisa membuat gambar besar dan jika perasaan itu datang kadang-kadang atau tidak terlalu kuat membuat gambar yang kecil.

# AYO PRAKTEK MENGUNGKAP EMOSI

Adik-adik silahkan mengungkapkan perasaan adik-adik saat ini dengan menggambar orang atau apapun. Semakin besar gambarannya melambangkan kebahagiaan begitupun sebaliknya jika gambaran semakin kecil maka menandakan perasaan yang sedih

# SESI 4

## ***Goal Setting:***

### ***Merancang dan Memilih Peta Kehidupan Yang Mencerahkan***

Waktu : 60 Menit

Metode : Psikoedukasi dan Simulasi

**Materi** :

*Goal setting* merupakan dua kata berbahasa Inggris yaitu, *goal* artinya tujuan dan *setting* artinya penentuan, sehingga *goal setting* diartikan sebagai penentuan tujuan. Menurut Locke dkk., (1981) *goal* diartikan sebagai “*what an individual is trying to accomplish*”. Konsep ini hampir sama dengan konsep tujuan dan maksud. Konsep ini juga sering dimaknai dengan tujuan yang termasuk di dalamnya adalah standar performansi (ukuran untuk evaluasi hasil performansi) (Locke dkk., 1981).

Asumsi dasar penelitian mengenai penentuan tujuan adalah bahwa tujuan (*goal*) merupakan pengatur secara langsung akan perilaku atau tindakan seseorang (Locke dkk., 1981). Penetapan tujuan yang jelas juga akan menampakkan adanya peningkatan antusiasme, dan dengan adanya tujuan yang penting bagi seseorang akan mengantarkannya pada produksi energi yang besar daripada tujuan yang tidak terlalu penting (Morisano dkk., 2010).

Tujuan tidak serta merta dapat meningkatkan persepsi diri, motivasi dan performansi akademik siswa, akan tetapi tujuan harus memenuhi sifat tujuan itu sendiri yaitu *specificity*, *proximity* dan *difficulty* (Locke & Latham, 2002; Schunk, 2008).

Ada empat mekanisme dasar bahwa tujuan dapat mengantarkan seseorang mencapai performansi yang telah ditetapkan secara maksimal (Locke & Latham, 2002). 1) Tujuan dapat mengarahkan perhatian dan tindakan seseorang kepada tugas yang relevan untuk pencapaian prestasi. 2) Tujuan berfungsi untuk

memberikan energi yang menggerakkan atau memobilisasi pada usaha yang tinggi untuk mencapai performansi. 3) Tujuan berpengaruh terhadap ketekunan seseorang. 4) Tujuan mempengaruhi tindakan untuk pencarian, dan penggunaan pengetahuan dan strategi yang relevan terhadap tugas.

### Makna Penentuan Tujuan (*Goal Setting*)

1. Setiap orang harus memiliki tujuan atau cita-cita atau mimpi dalam hidupnya, sebab;
  - a. Tujuan dapat mengarahkan perhatian dan tindakan seseorang kepada tugas yang relevan untuk pencapaian prestasi.
  - b. Tujuan berfungsi untuk memberikan energi, energi ini dapat membantu seseorang menggerakkan pada usaha yang tinggi untuk mencapai performansi.
  - c. Tujuan berpengaruh terhadap ketekunan seseorang.

- d. Tujuan mengarahkan seseorang dalam pencarian, dan penggunaan pengetahuan serta strategi yang relevan terhadap tugas.
2. Setelah seseorang memiliki tujuan yang akan dicapai, maka ia harus yakin bahwa ia akan dapat meraih sukses (memiliki efikasi diri yang tinggi). Dengan keyakinan yang tinggi akan membuatnya tetap berkomitmen meskipun banyak halangan yang merintang.
  3. Guna mencapai prestasi yang gemilang, seseorang harus mempunyai sikap *Going Extra Mile* (memberikan sedikit lebih daripada yang lain) untuk menciptakan magnet bagi dirinya. Magnet ini akan menjadikannya “lebih” daripada orang lain.
  4. Jangan mudah berputus asa, sebab setiap waktu memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk berkembang dan meraih sukses. Ikutilah perbuatan buruk dengan perbuatan baik dengan membuat suatu karya yang dapat bermanfaat bagi diri kita maupun orang lain, daripada hanya

menyesal terus-menerus yang hanya akan menjadikan diri kita semakin terpuruk tanpa adanya perbaikan dan hasil yang nyata.

5. Disiplin dan komitmen terhadap cita-cita yang telah kita tetapkan akan mengantarkan kita pada kesuksesan kita dalam memimpin dan membangun suatu perusahaan.

Setiap langkah yang besar berawal dari langkah-langkah yang kecil, begitu pula setiap perusahaan yang besar berawal dari usaha kecil yang terus-menerus kita lakukan.

# POWERFULL GOAL



## 5 SYARAT SEBUAH TUJUAN AGAR MENJADI

### POWERFULL:

#### 1. *SPIRITUAL*

- Allah SWT meridhoi
- Ibadah
  - Berbuat terbaik (FASTABIQUL KHOIROT)
  - Berbakti kepada orang tua

## **2. MASIF**

- Jelas dan terukur
- Kuat

## **3. SENSITIF**

- Dapat dirasakan dengan alat indra
- Emosi

## **4. PROGRESIF**

- Bertahap mencapainya
- Meningkatkan

## **5. PROAKTIF**

- Aktif mencari jalan mencapai tujuan
- Jangan tinggalkan semua amal meskipun tidak bisa dikerjakan semuanya.

# RENUNGAN TENTANG MASA DEPAN

*Setiap orang memiliki kesempatan,  
Tetapi tidak setiap orang menggunakan kesempatan  
yang diberikan  
Setiap orang diberi kehidupan,  
Tetapi tidak semua orang benar-benar memanfaatkan  
hidupnya  
Setiap orang berhak memilih,  
Tetapi tidak semua orang memilih  
Setiap orang bisa berkarya,  
Tetapi tidak semua orang memiliki karya*

*Yang kemarin masih dipaksa untuk ke asrama  
Yang kemarin masuk asrama karena terpaksa  
Yang kemarin masih bermalas-malasan sekolah  
Atau alasan lain yang belum jelas tujuanmu  
Maka saat ini aku memiliki tujuan*

# AYO MERANCANG PETA MASA DEPAN YANG MENCERAHKAN

# SKALA PRIORITAS

## CONTOH

NO	WAKTU/ USIA	TARGET	CARA MENCAPAI
1	1 minggu ke depan (21-28 Oktober)	Menguasai Materi persamaan linier	Setiap hari mengerjakan 2 soal persamaan linier
2	2 Bulan ke depan (April 2021)	Lulus SMA dengan nilai rata-rata minimal 80	Setiap minggu mengerjakan soal-soal Ujian
3	Juni 2021	Masuk Perguruan Tinggi Negeri	Belajar soal-soal SMNPTN setiap hari 10 soal, Les Online
4	Usia 20 Tahun	Menjadi Enterprenuer di Bidang IT	Mencari informasi mengenai bisnis IT, Mengikuti kursus Bisnis IT

# INI SKALA PRIORITASKU

NO	WAKTU/ USIA	TARGET	CARA MENCAPAI
1			
2			
3			
4			
5			
6			

7			
8			
9			
10			
11			
12			

# POST TEST: SETALAH MENGIKUTI KEGIATAN APA YANG KALIAN RASAKAN?

*Jawablah pertanyaan berikut dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda SILANG (X). Tidak ada jawaban benar atau salah dalam semua pertanyaan berikut, melainkan yang paling sesuai dengan diri Anda.*

1. Saya kesulitan membuat rencana untuk membantu saya mencapai tujuan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

2. Saya mengalami kesulitan menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

3. Begitu saya memiliki tujuan, saya biasanya dapat merencanakan bagaimana mencapainya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

4. Saya cepat menyerah

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

5. Saya menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri dan memantau kemajuan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

--	--	--	--

6. Ketika saya mencoba untuk mengubah sesuatu, saya memperhatikan bagaimana saya melakukannya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

7. Saya tidak memperhatikan efek dari tindakan saya sampai semuanya terlambat.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

8. Saya memiliki standar pribadi, dan mencoba untuk menjalaninya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

9. Saya mudah teralihkan dari rencana saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

10. Saya mengalami kesulitan untuk menindaklanjuti hal-hal setelah saya memutuskan untuk melakukan sesuatu.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

11. Saya mampu mencapai tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

12. Seringkali saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

13. Saya menunda membuat keputusan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

14. Jika saya membuat resolusi untuk mengubah sesuatu, saya memberi banyak perhatian pada apa yang saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

15. Saya sepertinya tidak belajar dari kesalahan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

16. Saya biasanya melacak kemajuan saya menuju tujuan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

17. Begitu saya melihat masalah atau tantangan, saya mulai mencari solusi yang bisa saya lakukan.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

18. Saya belajar dari kesalahan saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

19. Saya kesulitan mengambil keputusan tentang berbagai hal.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

20. Saya biasanya hanya membuat kesalahan satu kali untuk belajar darinya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

21. Saya bisa berpegang pada rencana yang sudah saya tentukan dan dapat melakukannya dengan dengan baik.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

22. Saya biasanya dapat menemukan beberapa alternative pemecahan masalah ketika saya ingin mengubah sesuatu.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

# MODUL 2

## PELATIHAN

### KONSELOR SEBAYA

### ANAK PANTI ASI JHAN

# KONTRAK BELAJAR

---

1. Peserta wajib menggunakan masker
2. Wajib bahagia, sabar, dan bersemangat.
3. Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti pelatihan
4. Menjaga sikap dan perilaku
5. Berpakaian sopan

## PRE TEST: ISI DENGAN JUJUR YA

*Jawablah pertanyaan berikut dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda SILANG (X). Tidak ada jawaban benar atau salah dalam semua pertanyaan berikut, melainkan yang paling sesuai dengan diri Anda.*

1. Saya melamun dan berfantasi, secara teratur, tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

2. Saya sering memiliki perasaan yang lembut dan prihatin terhadap orang yang kurang beruntung daripada saya

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

3. Saya terkadang merasa sulit untuk melihat sesuatu dari sudut pandang "orang lain".

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

--	--	--	--

4. Terkadang saya tidak merasa kasihan pada orang lain saat mereka mengalami masalah

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

5. Saya benar-benar terlibat dengan perasaan karakter ketika membaca novel.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

6. Dalam situasi darurat, saya merasa gelisah dan tidak nyaman.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

7. Saya biasanya objektif ketika saya menonton film atau drama, dan saya tidak terlalu sering terjebak di dalamnya.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

**Tidak setuju**

--	--	--	--

**Setuju**

8. Saya mencoba untuk melihat dari sisi ketidaksepakatan setiap orang sebelum saya membuat keputusan.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

9. Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa agak protektif terhadap mereka.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

10. Saya terkadang merasa tidak berdaya ketika saya berada di tengah situasi yang sangat emosional.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

11. Kadang-kadang saya mencoba memahami teman-teman saya dengan lebih baik dengan membayangkan bagaimana segala sesuatunya terlihat dari sudut pandang mereka.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

12. Menjadi sangat terlibat dalam buku atau film bagus agak jarang bagi saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

13. Ketika saya melihat seseorang terluka, saya cenderung tetap tenang.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

14. Kemalangan orang lain biasanya tidak terlalu mengganggu saya.

1	2	3	4
---	---	---	---

**Tidak setuju**

--	--	--	--

**Setuju**

15. Jika saya yakin saya benar tentang sesuatu, saya tidak membuang banyak waktu mendengarkan argumen orang lain.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

16. Setelah menonton drama atau film, saya merasa seolah-olah saya adalah salah satu karakternya.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

17. Berada dalam situasi emosional yang tegang membuatku takut.

**Tidak setuju**

1	2	3	4

**Setuju**

18. Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, saya terkadang tidak merasa kasihan pada mereka.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

19. Saya biasanya cukup efektif dalam menangani keadaan darurat.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

20. Saya sering tersentuh oleh hal-hal yang saya lihat terjadi.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

21. Saya percaya bahwa ada dua sisi untuk setiap pertanyaan dan mencoba untuk melihat keduanya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

22. Saya akan menggambarkan diri saya sebagai orang yang cukup berhati lembut.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

23. Ketika saya menonton film yang bagus, saya dapat dengan mudah menempatkan diri saya di posisi pemeran utama.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

24. Saya cenderung kehilangan kendali selama keadaan darurat.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

25. Ketika saya marah pada seseorang, saya biasanya mencoba untuk "menempatkan diri saya pada posisinya" untuk sementara waktu.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

26. Ketika saya membaca sebuah cerita atau novel yang menarik, saya membayangkan bagaimana perasaan saya jika peristiwa-peristiwa dalam cerita tersebut yang terjadi pada saya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

27. Ketika saya melihat seseorang yang sangat membutuhkan bantuan dalam keadaan darurat, hati saya hancur berkeping-keping.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

28. Sebelum mengkritik seseorang, saya mencoba membayangkan bagaimana perasaan saya jika saya berada di tempat mereka.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

# SESI 1

## Mendengar Aktif:

### Sebuah Seni Berkomunikasi

Waktu : 60 Menit

Metode : Psikoedukasi dan Game

**Materi :**

Mendengar adalah elemen dasar dari komunikasi yang efektif. Apabila dibandingkan dengan berbagai elemen komunikasi lainnya, menghubungkan antara komunikasi dengan mendengar aktif adalah sebuah korelasi yang tepat agar membentuk komunikasi dua arah yang sukses (Mălureanu & Vasluianu, 2016).

Komunikasi adalah proses memberi dan menerima pesan makna diantara dua orang (Clevenger, 1959). Dalam komunikasi sendiri terdiri dari 2 jenis yaitu komunikasi verbal dan non verbal. Komunikasi verbal adalah proses penyampaian pesan dengan menggunakan kata-kata, baik secara lisan maupun tulisan. Sedangkan komunikasi non verbal adalah proses penyampaian pesan melalui berbagai isyarat yang bukan kata-kata. Simbol non verbal ini biasanya

ditampilkan dengan volume saat mengucapkan kata, sentuhan, gesture atau gerakan tubuh, gerakan mata, dan juga ekspresi wajah.

Apa saja yang perlu diperhatikan dalam proses mendengar aktif berkaitan dengan komunikasi verbal dan non verbal? Berikut adalah penjelasannya

#### ❖ Komunikasi Non Verbal

##### Bahasa tubuh :

- Gerakan dan posisi tubuh : rileks, condong ke arah klien sebaya yang diajak berbicara
- Hindari : menunduk, terus gelisah, tangan membuat Gerakan tertentu, melihat ke jalan atau melihat ke arah handphone terus menerus.

##### Ekspresi :

- Wajah tersenyum, senang menunjukkan minat
- Hindari : muram, kesal, marah, takut, kecewa, bingung

Suara: volume cukup terdengar, bicara tidak cepat, nada bicara tenang

Kontak Mata: menatap mata klien sebaya tanpa ketegangan

Sentuhan : menepuk bahu, memegang tangan.

❖ Komunikasi Verbal

- Menjaga alur pembicaraan dengan cara parafrasing (mengulang kembali pembicaraan klien sebaya) bertujuan untuk memperjelas atau mempertegas pernyataan klien sebaya dan membantunya untuk dapat memfokuskan pembicaraan dan merefleksikan pembicaraan
- Menafsirkan dengan benar
- Tidak memotong pembicaraan
- Klarifikasi dengan cara mengajukan pertanyaan terbuka dan tertutup sesuai kebutuhan
- Menyimpulkan

**Hal yang perlu dihindari:**

- × Menghakimi :
  - Mengkritik “apa kamu belum mengerti juga”
  - Memberi julukan “kamu tolo!”
  - Mengasumsi “kamu tidak suka sikap saya ya..”
  - Menyindir “kamu hebat ya, suka bolos tapi ga dikeluarkan juga dari sekolah”

- ✘ Memberikan solusi
  - Memerintahkan “aku akan lebih suka jika kamu..”
  - Mengancam “kalau kamu tidak lakukan, maka..”
  - Moralisasi “kamu seharusnya..”
  - Pertanyaan berlebihan “kamu pergi kemana, sama siapa, apa yang kamu lakukan?”
  - Menasehati “kamu akan lebih baik jika..”
- ✘ Menghindar
  - Membelokkan “olahraga apa yang kamu lakukan sekarang?”
  - Argument logis “satu-satunya cara supaya kamu tidak tertular HIV adalah tidak “pakai” lagi”
  - Menentramkan “ya sudah, badai pasti berlalu”

Proses mendengar aktif bukan hanya sekedar mendengarkan saja apa yang disampaikan oleh penyampai pesan, namun juga harus menyimak dan mampu menyampaikan kembali apa yang sudah didengar sebelumnya. Pada konteks konseling teman sebaya, terdapat banyak manfaat dari melakukan proses mendengar aktif, yaitu 1). Dapat memeriksa

kembali apakah pemahaman kita terhadap pesan yang disampaikan oleh klien sudah benar atau belum, 2). Klien akan merasa dihargai apabila didengarkan, 3). Mencegah timbulnya rasa marah dari klien, 4). Membantu untuk mengingat apa yang dikatakan oleh klien, 5). Membantu untuk menjaga hubungan baik dengan klien karena klien merasa tidak digurui.

Ada beberapa teknik yang perlu dipelajari agar dapat mendengar aktif dan dapat menjadi bekal menjadi seorang konselor sebaya.

#### 1. Parafrasing (Refleksi Isi)

Menyampaikan hasil pemahaman diri sendiri mengenai esensi dari pesan klien dengan menggunakan kata-kata sendiri (kata-kata yang berbeda dari apa yang diucapkan klien)

Tips parafrasing:

- Ringkas
- Merefleksikan inti pesan yang disampaikan klien namun menggunakan kata-kata sendiri, bukan mengulang ucapan klien)
- Fokus pada isi pesan

#### 2. Refleksi Perasaan

Mampu menangkap dan mengungkapkan kembali isi perasaan yang dirasakan oleh klien dalam bentuk

kata-kata, dan kemudian diucapkan oleh konselor sebaya

Tips refleksi perasaan:

- Fokus pada kata-kata yang menggambarkan perasaan
- Amati bahasa tubuh saat klien sedang menyampaikan pesan
- Tanyakan pada dirimu sendiri, “bila saya mengalami hal tersebut, apa yang saya rasakan?”

### 3. Refleksi Makna

Merupakan gabungan dari refleksi isi dan refleksi perasaan.

Tips refleksi makna:

- Menangkap fakta dan perasaan klien dengan mengungkapkan kembali dalam kata-kata yang dibuat sendiri oleh konselor
- Menangkap isi pesan, baik yang berupa fakta maupun perasaan yang diungkapkan oleh klien

Komunikasi verbal dan non verbal juga menjadi

# BE ACTIVE LISTENER!

## **Tujuan:**

Peserta akan mampu untuk:

- Mengidentifikasi setiap kalimat yang disampaikan oleh klien dengan menggunakan tiga teknik mendengar aktif tersebut diatas
- Memberikan pemahaman yang tepat dari pesan yang disampaikan oleh klien

## **Game Simulasi : Be Active Listener!**

Prosedur Pelaksanaan

1. Setiap peserta akan melakukan aktivitas ini secara berpasangan
2. Setiap pasangan akan mendapatkan satu (1) lembar kerja yang berisikan beberapa penggalan pernyataan dari klien
3. Setiap pasangan harus melakukan proses identifikasi dari pernyataan klien di dalam lembar kerja menggunakan tiga (3) teknik mendengar aktif yang telah disampaikan pada bagian penjelasan diatas
4. Proses diskusi akan dilakukan selama 15 menit
5. Setelah 15 menit, masing-masing pasangan secara bergiliran akan mempresentasikan hasil diskusi mereka di depan kelas

6. Trainer akan mengadakan forum diskusi terbuka untuk masing-masing pasangan dan dapat saling memberikan koreksi maupun masukan

## Lembar Kerja 1: Be Active Listener!

Buatlah respon berupa kalimat tertulis terhadap pernyataan-pernyataan dibawah ini, yang dapat dikategorikan ke dalam mendengar aktif!

1.

Aku ini orangnya gak enakan.. Kalo ada teman yang mengajak bolos, ya aku bilang ayo aja. Padahal aku tau kalo nilai-nilai pelajaraku pas-pas an. Aku juga gak terlalu pandai. Jadinya sering dimarahin guru karena banyak bolos. Pernah orangtuaku dipanggil ke sekolah, tapi kebiasanaku mau diajak bolos ya tetap kujalani.

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....

2.

Sudah 3 bulan ini aku sering banget nongkrong sama geng ku. Aku tahu sebenarnya aktivitasku itu gak ada gunanya, tapi aku merasa jenuh berada di panti terus..

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....

3.

Baru minggu lalu, aku kenal cowok lewat facebook, eh.. tapi dia sudah ngajak aku jalan ke pacet.

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4.

Aku tahu pelajaran kelas 3 SMP itu sulit, dan aku mesti banyak belajar. Tapi aku juga tidak mau belajar terus di panti. Aku masih butuh teman-teman.

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5.

Orangtuaku minta aku melanjutkan ke SMA, sedangkan aku kepengen melanjutkan sekolah di SMK Perhotelan. Eh ternyata orangtuaku ga setuju karena katanya nanti aku jadi ikutan pergaulan bebas

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....  
.....  
.....  
.....  
.....

6.

Pusing...pusing deh... sudah dua bulan ini aku batuk-batuk, tapi masih belum sembuh. Mau berobat, tapi takut sama orangtua karena pasti disalahkan karena aku merokok

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7.

Ibuku selalu bilang agar rangkingku di kelas masuk 10 besar. Tapi ibuku gak pernah pahamiku. Ibu sering pergi dan tidak mempedulikanku

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8.

Kalau aku menstruasi, kupikir kok makin sakit ya. Bahkan seminggu sebelum mens, kepala pusing, pengen marah-marah, bahkan mual. Kalau sudah begitu, aku sulit konsentrasi nih.

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....

9.

Aku gak nyangka, ternyata salah satu temanku kecanduan narkoba lho. Padahal keliatannya dia baik dan alim. Aku juga suka curhat sama dia.

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

10.

Mens bulan ini kok belum datang juga ya... biasanya tengah bulan udah mens. Perutku ga nyaman banget nih, kayak kembung gitu. Aduh, aku takut hamil..

Kalimat mendengar aktif:

Parafrasing = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi perasaan = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Refleksi makna = .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# MARI BERLATIH MENDENGAR AKTIF DALAM KELOMPOK

## Tujuan Latihan:

Memberikan kesempatan praktik **mendengar aktif** dengan menggunakan masalah keseharian masing-masing peserta

Durasi : 30 menit

Prosedur pelaksanaan :

1. Panitia membagi peserta ke dalam kelompok yang terdiri dari 3 orang
2. Masing-masing orang dalam kelompok bergiliran berperan sebagai konselor sebaya, klien sebaya, dan pengamat
3. Tugas konselor sebaya: melakukan **mendengar aktif** terhadap apa yang diungkapkan oleh klien sebaya.
4. Tugas klien sebaya: mengungkapkan masalahnya sendiri sehari-hari dalam beberapa kalimat kepada konselor sebaya
5. Tugas pengamat: mengamati dan mengevaluasi apakah konselor sebaya sudah mendengar aktif menggunakan lembar pencatatan observasi.

Tabel 1. Lembar Pencatatan Observasi

<b>Komponen Keterampilan Konselor Sebaya</b>		<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	<b>Komentar</b>
<b>Komunikasi Non Verbal</b>				
Posisi duduk	Rileks			
	Condong ke arah klien			
Ekspresi	Senyum			
	Antusias			
Suara	Volume cukup terdengar			
	Bicara tidak cepat			
	Nada bicara tenang			
Kontak mata	Menatap klien tanpa ketegangan			
Sentuhan	Menepuk bahu/ memegang tangan			
<b>Komunikasi Verbal</b>				
Tidak menghakimi	Tidak mengkritik			
	Tidak memberi julukan			
	Tidak menyindir			
	Tidak berasumsi			

Tidak memberikan solusi	Tidak memerintah			
	Tidak mengancam			
	Tidak moralisasi			
	Tidak bertanya berlebihan			
	Tidak menasehati			
Tidak menghindari masalah	Tidak membelokkan masalah			
	Tidak menghibur			
	Tidak berargumen			
Mendengar Aktif				
	Refleksi Isi			
	Refleksi Perasaan			
	Refleksi Makna			

# SESI 2

## ***EMPATI: EKSPRESIKAN PERASAANMU***

Waktu : 45 Menit

Metode : Psikoedukasi

**Materi** :

Empati adalah kondisi emosi dimana seseorang merasakan apa yang dirasakan orang lain seperti dia mengalaminya sendiri, dan apa yang dirasakannya tersebut sesuai dengan perasaan dan kondisi orang yang bersangkutan. Meskipun empati merupakan respon yang bersifat emosi namun juga melibatkan keterampilan kognitif seperti kemampuan untuk mengenali kondisi emosi orang lain dan kemampuan mengambil peran (Feshbach dalam Eisenberg, 1989).

Ciri-ciri empati adalah melibatkan aspek afektif dan kognitif. Aspek afektif yang dimaksud adalah kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain yaitu ikut merasakan ketika orang lain merasa sedih, bahagia, terluka, menderita, bahkan disakiti. Sedangkan aspek kognitif dalam empati difokuskan pada proses intelektual untuk memahami perspektif orang lain dengan tepat dan menerima

pandangan mereka. Misalnya membayangkan perasaan orang lain ketika marah, kecewa, senang, memahami keadaan orang lain dari cara pandang, cara berbicara, dan raut wajah saat berbicara (Eisenberg, 2002).

Sebagai seorang konselor sebaya, peserta perlu memahami apa yang dirasakan oleh klien tetapi masih dapat memisahkan perasaan itu sendiri. Empati dapat ditunjukkan melalui sikap memahami perasaan klien dan bisa membayangkan seandainya diri kita yang memiliki masalah serupa dengan masalah klien tersebut.

Ada beberapa cara untuk menumbuhkan rasa empati di dalam diri yaitu

1. Belajar mendengarkan  
Melalui proses mendengarkan aktif, peserta akan dapat memahami permasalahan yang dialami oleh klien dengan lebih obyektif
2. Bersikap membuka diri  
bersikap menerima dan terbuka terhadap apapun permasalahan yang disampaikan oleh klien, akan membuat klien merasa lebih nyaman bercerita.
3. Berikan afeksi secara fisik  
Sentuhan fisik dapat mencerminkan rasa empati atas apa yang disampaikan klien. Namun pada

proses pelaksanaan konseling, perlu juga mempertimbangkan factor budaya apabila akan melakukan sentuhan fisik. Akan lebih baik sentuhan dilakukan pada konselor dan klien yang memiliki jenis kelamin yang sama, agar tidak menimbulkan perbedaan persepsi.

4. Fokuskan perhatian di lingkungan sekitar  
Lebih peka terhadap apa yang terjadi di lingkungan sekitar juga dapat mengasah rasa empati.
5. Jangan menjustifikasi  
Saat klien menceritakan mengenai masalahnya, dengarkan saja. Jangan memberikan komentar terlebih dahulu sebelum klien menyelesaikan ceritanya. Terlebih lagi jangan memberikan simpulan yang tidak disetujui oleh klien.
6. Berikan bantuan  
Sesudah memahami permasalahan secara keseluruhan, berilah bantuan sesuai dengan apa yang peserta. Apabila permasalahan dirasa terlalu sulit untuk ditangani, maka peserta harus merujuk klien kepada konselor professional.

# EKSPRESIKAN PERASAANMU

Gambar 1 : Anak Broken Home



Apa yang kamu rasakan apabila menjadi anak yang berada dalam posisi di dalam gambar ini?

Gambar 2 : Ibu yang sedang membawa foto anaknya yang meninggal



Apa yang kamu rasakan apabila menjadi ibu yang berada dalam posisi di dalam gambar ini?

Gambar 3 : Anak yang menjadi korban bullying



Apa yang kamu rasakan apabila menjadi anak yang berada dalam posisi di dalam gambar ini?

Gambar 4: Anak-anak yang tertangkap karena minuman keras



Apa yang kamu rasakan apabila menjadi anak yang berada dalam posisi di dalam gambar ini?

gambar 5: Persahabatan remaja



Apa yang kamu rasakan apabila menjadi anak yang berada dalam posisi di dalam gambar ini?

# SESI 3

## Remaja dan Permasalahan Sosial di sekelilingnya

Durasi : 45 menit

Metode : Psikoedukasi

Materi :

Remaja adalah salah satu tahapan perkembangan yang penting dalam rentang kehidupan seseorang. Masa ini adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Oleh karena itu pada masa ini adalah tonggak awal menuju pada kematangan emosi adalah pada masa remaja. Hurlock (2000) menjelaskan masa remaja merupakan masa yang sarat akan konflik, karena pada masa ini setiap individu akan mengalami perubahan yang sangat kompleks, yaitu perubahan fisik, pola perilaku, peran sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk menjadi diri sendiri sebagai individu.

Perkembangan remaja dapat berkembang ke arah positif ataupun negatif. Menurut Hurlock (2000) salah satu permasalahan yang dialami remaja adalah masalah sosial. Untuk mencapai suatu pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat berbagai penyesuaian baru. Hal terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri

dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

Banyaknya perubahan yang terjadi di dalam diri remaja, merupakan potensi terjadinya permasalahan baik di dalam diri remaja ataupun dengan lingkungan sekitar. Dalam sesi ini akan dibahas beberapa permasalahan yang kerap kali terjadi dan dialami oleh para remaja.

#### 1. Body Image

Topik ini berkaitan dengan perkembangan fisik remaja yang banyak terjadi perubahan sangat drastis. Dari mulai pola menstruasi, tumbuhnya payudara, perubahan bentuk tubuh, perubahan suara yang banyak terjadi pada remaja perempuan. Sedangkan pada remaja laki-laki biasanya ditandai dengan pecahnya suara, tumbuhnya kumis dan jambang, tumbuh jakun, muncul banyaknya jerawat di area wajah, serta tubuh yang semakin tinggi.

Perubahan drastis ini menyebabkan banyak remaja yang merasa stres bahkan ada pula yang kehilangan kepercayaan diri. Sehingga akhirnya merasa sedih dan cemas yang berlebihan. Hal ini

akan semakin menjadi apabila lingkungan di sekitarnya merespon perubahan fisik ini secara negatif, misalnya dengan mengolok atau menghina. Maka ini akan menimbulkan potensi untuk melakukan kenakalan.

## 2. Stabilitas Emosi

Perubahan fisik yang drastis disertai pula dengan proses berkembangnya tingkat kematangan emosi, secara nyata berpengaruh pada kondisi stabilitas emosi remaja. Kebutuhan akan penerimaan di dalam lingkungan teman sebaya juga dapat menjadi salah satu pemicu kestabilan emosi pada remaja. Apabila remaja mengalami penolakan dari lingkungan sebayanya, maka bisa dipastikan remaja akan mudah mengalami stres dan bahkan dapat mengembangkan kepribadian yang rendah diri.

Tuntutan dan harapan dari orang dewasa yang ada di sekitarnya mengenai konsep kemandirian, menurut Elkind & Postman (dalam Fuhrmann, 1990) juga ikut mengambil peran menimbulkan banjir stres pada remaja.

## 3. Depresi Akademik

Harapan setiap orangtua adalah memiliki anak yang berprestasi dalam bidang akademiknya.

Harapan ini menuntun orangtua untuk memberikan tuntutan yang tinggi pada anak-anaknya. Namun pada kenyataannya, tidak semua anak dapat menampilkan prestasi akademik yang baik.

Kesenjangan antara harapan dan kenyataan ini juga bisa menjadi salah satu penyebab dari munculnya stres akademik yang apabila terjadi secara terus menerus dan dalam waktu yang lama akan menjadi depresi akademik. Sehingga akhirnya menimbulkan rasa benci sekolah pada sang anak.

#### 4. Penyalahgunaan obat-obatan

Ketidakharmonisan di dalam keluarga, kesibukan orangtua yang sangat tinggi sehingga anak merasa tidak diperhatikan, atau bahkan orangtua yang bercerai juga bisa menjadi salah satu penyebab remaja melakukan perilaku penyalahgunaan obat-obatan. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pelarian dari kondisi lingkungannya yang tidak dapat mendukung proses tumbuh kembang remaja.

Bahkan tekanan sosial yang terjadi di sekolah juga bisa menjadi sebab remaja melakukan hal ini. Apabila remaja sudah mengalami kecanduan, maka proses penyembuhannya haruslah langsung ditangani oleh pihak profesional yang biasanya dilakukan di panti rehabilitasi.

## 5. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja ini banyak sekali bentuknya. Masuk dalam geng motor, ataupun geng yang bersifat destruktif adalah salah satu jenisnya. Tawuran atau perkelahian secara massal ataupun secara individu adalah bentuk lainnya. Pencurian, perkosaan, penodongan, ataupun perampokan bahkan vandalism juga merupakan bentuk dari kenakalan remaja.

Alasan remaja melakukan aktivitas kenakalan ini biasanya karena faktor solidaritas antar kelompok. Bahkan hal ini juga menjadi syarat agar seorang remaja dapat diterima menjadi salah satu kelompok remaja.

## 6. Kehamilan di Luar Nikah

Hal ini banyak sekali faktor yang dapat menyebabkannya terjadi. Bisa berasal dari faktor hubungan antar anggota keluarga yang kurang harmonis, ataupun juga karena faktor pondasi spiritualnya masih belum kuat. Bahkan juga ada karena faktor ketakutan apabila diputuskan oleh pasangan dan kemudian menjadi kurang populer di kalangan teman sebaya, karena dianggap “jomblo”.

# SESI 4

## DASAR-DASAR TEKNIK KONSELING SEBAYA

Durasi : 120 menit

Metode : 60 menit Penjelasan, 60 menit Roleplay

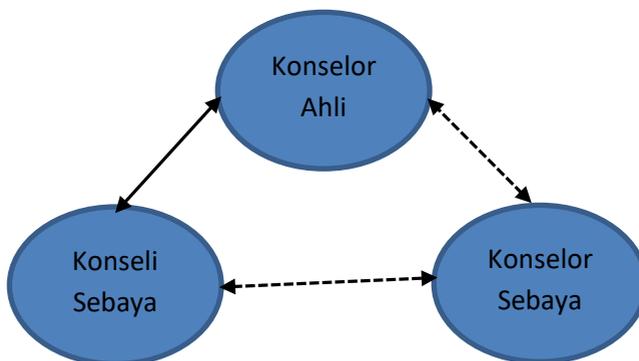
Materi :

Konseling teman sebaya awalnya muncul dengan konsep *peer support* yang dimulai tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik (Carter, 2005 dalam Suwarjo, 2008). Dalam konsep tersebut diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan alkohol dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi kecanduan tersebut akan lebih efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol. Dan dalam beberapa tahun, konselor sebaya mulai merambah ke berbagai setting kehidupan.

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses

berfikir, proses-proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu *respect*. (Carr, 1981 dalam Suwarjo, 2008).

Konseling teman sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan. Orang yang melakukan proses konseling sebaya disebut sebagai konselor sebaya. Konselor sebaya bukan lah seorang konselor profesional. Konselor sebaya adalah para siswa (remaja) yang memberikan bantuan kepada siswa lainnya di bawah konselor ahli, sehingga terdapat hubungan triadik seperti di bawah ini.



- ←-----→ = interaksi antara konselor ahli dengan konseli melalui konselor sebaya
- ←-----→ = interaksi langsung antara konselor ahli dengan konselor sebaya

Gambar 1: Interaksi triadik antara konselor ahli, konselor sebaya dan konseli sebaya (Suwarjo, 2008)

Tidak semua masalah yang dapat diselesaikan oleh konselor sebaya. Hanya masalah yang dimasukkan dalam kategori ringan dan hanya berdampak pada diri klien sendiri yang masih bisa dibantu oleh konselor sebaya. Proses pemberian bantuan ini juga perlu melalui supervisi dari konselor ahli. Berikut adalah bagan proses identifikasi masalah dan pemberian bantuan kepada klien sebaya.



Kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh konselor sebaya menurut pengembangan teori dari Erford (2015) adalah

1. Kemampuan memperhatikan (*attending response*)  
Kemampuan untuk memperhatikan klien sehingga konselor sebaya dapat menunjukkan sikap, tingkah laku, serta ekspresi wajah yang menerima secara tulus dan ikhlas dalam mengamalkan prinsip konseling.
2. Kemampuan berempati (*emphatizing*)  
Berempati terhadap permasalahan yang dihadapi oleh klien
3. Kemampuan menangkap serta merangkum (*summarizing*)  
Mengggunakan kemampuan mendengar aktif dapat membantu konselor sebaya untuk bisa menangkap makna pesan klien secara tepat. Kemudian bisa merangkum keseluruhan isi pesan dari mulai awal sampai akhir menggunakan teknik parafrasing.
4. Kemampuan mengajukan pertanyaan (*questioning*)  
Merupakan kemampuan konselor untuk bisa memberikan pertanyaan yang tepat dalam proses mengungkap permasalahan utama yang sedang dialami klien
5. Keaslian (*genuineness*).

Ketulusan serta keikhlasan yang ditampilkan dalam perilaku jujur dan sesuai dengan pikiran

6. Keterampilan asertif (*assertiveness*)

Yaitu kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, serta keyakinan terhadap kesulitan yang dialami dalam menjalani kehidupan sehari-hari

7. Pemecahan masalah (*problem solving*)

Tahap ini hanya dilakukan untuk permasalahan yang ringan saja. Bahkan untuk masalah yang ringan dan berat, proses pemecahan masalah yang harus dituliskan konselor sebaya di dalam lembar pencatatan konseling adalah merujuk klien kepada konselor ahli.

Proses konseling haruslah merupakan sebuah proses yang sistematis dan terstruktur. Sehingga sejak awal sampai dengan akhir konseling, konselor haruslah menuliskan hasil pencatatan proses konseling di dalam lembar pencatatan konseling yang telah disiapkan. Hal ini bertujuan agar mempermudah semua pihak yang berkepentingan dengan klien untuk melihat kembali riwayat proses konseling yang telah dialami oleh klien. Sehingga apabila terjadi permasalahan di kemudian hari terhadap klien, semua pihak yang berkaitan dengan klien dapat memikirkan alternatif pemecahan masalah agar klien dapat menyelesaikan permasalahannya

# LEMBAR PENCATATAN HASIL KONSELING

Tanggal	Nama	L/P	Umur	Masalah	Tindak Lanjut	
					Konseling	Rujuk

# LEMBAR RUJUKAN KONSELING

Tanggal Konseling	...../...../20..	Konseling ke-	1/2/3/4/5/6
Nama Lengkap			
Tempat/ Tanggal Lahir			
Alamat			
Jenis Kelamin: L/P	No HP:	Suku:	Agama:
Klasifikasi kasus			
Keluhan			
Masalah utama			
Alasan Merujuk			

Pengirim:

Nama Konselor Sebaya : .....

Nomor HP : .....

# MARI KITA BERMAIN PERAN

Waktu : 60 menit

Metode : Simulasi Kasus

Tujuan

Peserta mampu untuk:

- Mengembangkan tujuh kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang konselor sebaya
- Melakukan proses konseling sebaya menggunakan kasus simulasi dan mempraktikkannya dengan teman sebayanya pula
- Menuliskan catatan konseling pada lembar pencatatan konseling berdasarkan hasil konseling dengan klien

Prosedur pelaksanaan:

1. Panitia akan menyiapkan 6 kartu skenario kasus yang akan digunakan peserta untuk roleplay
2. Panitia akan membagi peserta ke dalam kelompok yang berisi 2 orang (berpasangan)
3. Setiap pasangan akan diberikan 1 kartu skenario kasus, namun sebelumnya kelompok harus memutuskan siapa yang akan menjadi konselor sebaya dan siapa yang akan menjadi klien sebaya

4. Kartu skenario akan diberikan kepada peserta yang memilih memerankan klien sebaya
5. Dan pada peserta yang memilih memerankan sebagai konselor sebaya, akan diberikan lembar pencatatan konseling yang digunakan untuk proses mencatat seluruh proses simulasi konseling saat itu
6. Satu putaran simulasi akan dilakukan dalam durasi 20 menit. Dan terdapat 2 kali putaran dengan saling bertukar peran dan bertukar kartu skenario.

#### **KARTU 1**

Kamu adalah seorang siswa SMA di salah satu sekolah di Sidoarjo, dan berusia 17 tahun. Kamu punya satu gank yang beranggotakan 5 siswa yang cukup terkenal di sekolah. Gank tersebut terkenal dengan kebiasaan membolos dan merokok. Sebenarnya kamu sudah lama punya keinginan untuk keluar dari kelompok tersebut. Namun kamu khawatir kalau keluar dari kelompok maka akan dikucilkan dari kelompok. Akhirnya kamu pun curhat ke konselor sebaya.

## KARTU 2

Kamu saat ini berusia 16 tahun dan curhat kepada konselor sebaya tentang masalah ibumu. “Saya tahu ibu saya selalu sakit, tetapi sebenarnya dia tidak sakit beneran. Sakit ini sakit itu. Selalu begitu dari dulu. Kalau saya mau pergi dengan teman-teman saya untuk waktu yang cukup lama, misalnya karena sedang libur, pasti ada keluhannya. Kalau saya punya teman yang dia tidak suka, pasti nanti dia bilang pusing. Saya tahu dia begitu karena usianya memang sudah 65 tahun. Bagaimana kalau sekarang dia sakit beneran...??

## KARTU 3

Kamu saat ini berusia 17 tahun. Bercerita kepada temanmu yang seorang konselor sebaya. “Suatu hari, saya dan dua orang teman pakai putaw bareng-bareng. Saat itu, salah satu teman saya *overdosis* (OD). Saya dan teman saya yang satu lagi tidak bisa berbuat apa-apa hingga teman saya yang OD itu meninggal di hadapan saya. Melihat proses yang mengerikan itu langsung di depan mata saya sendiri membuat saya ketakutan dan ingin berhenti, tapi saya ragu apa saya bisa melakukannya...?”

#### KARTU 4

Kamu sedang bercerita kepada konselor sebaya, bahwa kamu kalau di rumah dianggap sebagai anak yang “bandel” oleh orangtua dan saudara-saudaramu. Di rumah kamu juga merasa terisolasi dan tidak ada orang yang bisa diajak berbicara mengenai masalahmu. Hal ini terjadi pula saat di sekolah. Orangtuamu sangat sibuk dan seolah-olah tidak memiliki waktu untuk berbincang denganmu. Di sekolah sebenarnya kamu punya cukup banyak teman, namun banyak juga dari mereka yang kerjanya hanya belajar saja, dan tidak mau diajak menjadi “anak gaul”. Kamu sangat kesal dengan keadaan anak-anak yang bersikap “banci” seperti itu sehingga akhirnya kamu sering bolos. Dan akhir-akhir ini kamu sering terlibat perkelahian antar pelajar. Hal ini sudah diketahui oleh wali kelas, dan kamu diancam dikeluarkan dari sekolah jika tidak mengubah kebiasaan.

### KARTU 5

Kamu adalah seorang perempuan berusia 15 tahun. Saat berhadapan dengan konselor sebaya, kamu awalnya diam saja dan tidak mau berbicara. Kamu memiliki badan yang gemuk dengan tinggi 157 cm dan berat 65 kg. Kamu sangat ingin langsing seperti teman-temanmu yang lainnya. Sudah 1 minggu ini kamu tidak makan nasi dan sering memuntahkan kembali makanan yang masuk dengan cara memasukkan dua jarinya ke dalam tenggorokannya melalui mulut. Akhirnya kamu sering sakit. Kemudian konselor sebaya membujukmu untuk menceritakan masalahmu.

## POST TEST: ISI DENGAN JUJUR YA

*Jawablah pertanyaan berikut dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda SILANG (X). Tidak ada jawaban benar atau salah dalam semua pertanyaan berikut, melainkan yang paling sesuai dengan diri Anda.*

1. Saya melamun dan berfantasi, secara teratur, tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

2. Saya sering memiliki perasaan yang lembut dan prihatin terhadap orang yang kurang beruntung daripada saya

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

3. Saya terkadang merasa sulit untuk melihat sesuatu dari sudut pandang "orang lain".

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

--	--	--	--

4. Terkadang saya tidak merasa kasihan pada orang lain saat mereka mengalami masalah

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

5. Saya benar-benar terlibat dengan perasaan karakter ketika membaca novel.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

6. Dalam situasi darurat, saya merasa gelisah dan tidak nyaman.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

7. Saya biasanya objektif ketika saya menonton film atau drama, dan saya tidak terlalu sering terjebak di dalamnya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

8. Saya mencoba untuk melihat dari sisi ketidaksepakatan setiap orang sebelum saya membuat keputusan.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

9. Ketika saya melihat seseorang dimanfaatkan, saya merasa agak protektif terhadap mereka.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

10. Saya terkadang merasa tidak berdaya ketika saya berada di tengah situasi yang sangat emosional.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

11. Kadang-kadang saya mencoba memahami teman-teman saya dengan lebih baik dengan membayangkan bagaimana segala sesuatunya terlihat dari sudut pandang mereka.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

12. Menjadi sangat terlibat dalam buku atau film bagus agak jarang bagi saya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

13. Ketika saya melihat seseorang terluka, saya cenderung tetap tenang.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

14. Kemalangan orang lain biasanya tidak terlalu mengganggu saya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

15. Jika saya yakin saya benar tentang sesuatu, saya tidak membuang banyak waktu mendengarkan argumen orang lain.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

16. Setelah menonton drama atau film, saya merasa seolah-olah saya adalah salah satu karakternya.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

17. Berada dalam situasi emosional yang tegang membuatku takut.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

18. Ketika saya melihat seseorang diperlakukan tidak adil, saya terkadang tidak merasa kasihan pada mereka.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

19. Saya biasanya cukup efektif dalam menangani keadaan darurat.

	1	2	3	4	
Tidak setuju					Setuju

--	--	--	--

20. Saya sering tersentuh oleh hal-hal yang saya lihat terjadi.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

21. Saya percaya bahwa ada dua sisi untuk setiap pertanyaan dan mencoba untuk melihat keduanya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

22. Saya akan menggambarkan diri saya sebagai orang yang cukup berhati lembut.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

23. Ketika saya menonton film yang bagus, saya dapat dengan mudah menempatkan diri saya di posisi pemeran utama.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

24. Saya cenderung kehilangan kendali selama keadaan darurat.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

25. Ketika saya marah pada seseorang, saya biasanya mencoba untuk "menempatkan diri saya pada posisinya" untuk sementara waktu.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

26. Ketika saya membaca sebuah cerita atau novel yang menarik, saya membayangkan bagaimana perasaan saya jika peristiwa-peristiwa dalam cerita tersebut yang terjadi pada saya.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

27. Ketika saya melihat seseorang yang sangat membutuhkan bantuan dalam keadaan darurat, hati saya hancur berkeping-keping.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

28. Sebelum mengkritik seseorang, saya mencoba membayangkan bagaimana perasaan saya jika saya berada di tempat mereka.

	1	2	3	4	
<b>Tidak setuju</b>					<b>Setuju</b>

## Referensi

- Chen, Y. H., & Lin, Y. J. (2018). Validation of the Short Self-Regulation Questionnaire for Taiwanese College Students (TSSRQ). *Frontiers in psychology*, 9, 259.
- Damajanti, M., Juwitasari, M., Unik Pratiwi, A., Fatimah, E., & Sudaryanti. (2010). *Pedoman teknik konseling kesehatan remaja bagi konselor sebaya*. 1–57.  
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/TEKNIK KONSELING BAGI KONSELOR SEBAYA.pdf>
- De Corte, K., Buysse, A., Verhofstadt, L. L., Roeyers, H., Ponnet, K., & Davis, M. H. (2007). Measuring empathic tendencies: reliability and Validity of the dutch version of the interpersonal reactivity. *Psychologica Belgica*, 47(4), 235–260.  
<http://dx.doi.org/10.5334/pb-47-4-235>
- Elihami, E. (2018). *Konsep pengenalan diri*. March, 1–9.  
[https://www.researchgate.net/publication/323656839\\_Konsep\\_Pengenalan\\_Diri/link/5aa2558ea6fdcc22e2d2ec31/download](https://www.researchgate.net/publication/323656839_Konsep_Pengenalan_Diri/link/5aa2558ea6fdcc22e2d2ec31/download)
- Life Skills Education Toolkit for Orphans & Vulnerable Children in India, India – (October 2007)
- Muslikah, Hariyadi, S., & Nurul Amin, Z. (2015). Pengembangan model peer counseling sebagai media pengal- man praktik konseling. *Indonesian Modul Pengembangan Life Skill dan konselor sebaya*

*Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39–44.  
[journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)

Prasetiawan, H. (2016). Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi kecanduan game online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1),6475.<http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/download/453/421>

Putu Yuli, D. (2016). *Modul Komunikasi Verbal Dan Non Verbal*.13.[https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_dir/a3a4fc3bf4ad19b0079f4a31c593398b.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_dir/a3a4fc3bf4ad19b0079f4a31c593398b.pdf)

## Biografi Penulis



**Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.** adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) sejak tahun 2014. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang, dan melanjutkan pendidikan S2 di bidang Psikologi Pendidikan di Fakultas Psikologi UGM. Penulis merintis karya ilmiah sejak S1 dan diteruskan di S2 dengan menjadi bagian dari Center of Indigenous and Cultural Psychology (CICP) Fakultas Psikologi UGM. Penelitian yang pernah dilakukan penulis berkenaan dengan beberapa bidang, antara lain: Psikologi Pendidikan (Goal Setting, efikasi diri, School Well Being, dinamika psikologis siswa membolos serta kesiapan sekolah), bidang Psikologi Islam (Religiusitas dan karakter positif perpektif Al Qur'an), serta psikometri (analisis kualitas Nijmeegse Schoolbekwaamheids Test dan bender-gestalt test). Buku pertama yang penulis terbitkan pada tahun 2019 dengan judul "Sudah Siakah Anak Kita untuk Sekolah: Panduan untuk Orang Tua dan Sekolah. Buku Kedua pada tahun 2020 dengan judul "Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Tingkat Awal: Tinjauan Kesiapan Sekolah & Motivasi Berprestasi. Pada tahun 2012-2013 mengelola Jurnal Ilmiah Tabularasa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan pada tahun 2014 menjadi pengelola Jurnal Ilmiah Psikologia yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pada tahun 2014-2019 penulis menjabat sebagai Kepala Laboratorium Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dan tahun 2019-saat ini penulis sebagai sekertaris Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Email: ghozali@unsida.ac.id



**Fitria Nur Hasanah, M.Pd.** dilahirkan di Lamongan, 23 September 1987. Pada tahun 2008, penulis mendapatkan gelar Diploma Manajemen Informatika di Universitas Brawijaya, lulus Sarjana Pendidikan Teknik Informatika di Universitas Negeri Malang tahun 2011, kemudian melanjutkan gelar magister Pendidikan Kejuruan dengan konsentrasi

Teknik Informatika di Universitas Negeri Malang lulus tahun 2015. Tahun 2011 penulis mengawali karirnya sebagai Guru di SMK Nasional Malang bidang Rekayasa Perangkat Lunak dan Teknik Komputer Jaringan. Selanjutnya tahun 2016 menjadi Dosen tetap di Prodi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tahun 2018 menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi sampai dengan sekarang, sekaligus sebagai Sekretaris Asosiasi Pendidikan Tinggi Informatika dan Komputer (APTIKOM) Provinsi Jawa Timur periode tahun 2020-2024. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh penulis adalah tentang model pembelajaran dan pengembangan media pembelajaran.



**Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog** lahir di Surabaya, 28 April 1989. Penulis menamatkan studi S1 Psikologi (2012) dan Magister Psikologi Profesinya (2015) di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Kajian penelitian dan studi yang digelutinya sejak jenjang sarjana adalah tentang dunia psikologi pendidikan dan perkembangan pada anak cerdas istimewa dan remaja gifted dan juga mengenai self regulated learning dalam proses belajar mengajar. Penulis saat ini merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sejak tahun 2017. Sejak tahun 2020, penulis aktif melaksanakan layanan asesmen psikologi serta bertugas sebagai ketua di Pusat Pelayanan Psikologi Terapan Umsida (P3TU) Berkorespondensi dengan penulis dapat melalui [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id).



**Amaliyah Syabana** adalah salah satu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) Prodi Psikologi semester 7. Penulis ini lahir di Sidoarjo, 07 Mei 1999 merupakan anak dari Bapak Jayadi dan Ibu Lailatul Munawaroh . Mengenai pendidikannya, Amaliyah Syabana

diketahui menghabiskan masa kecilnya dengan bersekolah di SD Muhammadiyah 5 Porong. Kemudian SMP di SMPN 3 Porong. Setelah itu, dia melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Porong. Sampai saat ini, Amaliyah Syabana menempuh pendidikan tinggi ke Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO (UMSIDA) dengan program studi yang diambil yaitu Psikologi. Selama berada di bangku perkuliahan, penulis juga aktif dalam organisasi IMM komisariat AR-RAZI sebagai ketua bidang sosial. Pada tahun 2020 penulis menjadi asisten praktikum di laboturium psikologi UMSIDA.

ISBN 978-623-6081-12-9



9 786236 081129