

## PELATIHAN TEKNIK 4D: PENGEMBANGAN KOMPETENSI KONSELOR TEMAN SEBAYA DALAM MENGIDENTIFIKASI PERILAKU TIDAK NORMAL

Endah Fajri Arianti<sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>, Zulkarnain<sup>3</sup>, Afiifah Ramadhani Kusuma<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Universitas Sahid Surakarta

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: [efarianti.ea@gmail.com](mailto:efarianti.ea@gmail.com)

### Abstrak

Perilaku tidak normal pada remaja dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif konselor teman sebaya dalam mengidentifikasi serta memberikan dukungan yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi konselor teman sebaya melalui pelatihan teknik 4D (Define, Design, Develop, Disseminate). Metode pelatihan melibatkan pendekatan interaktif berupa diskusi, simulasi kasus, dan evaluasi keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan konselor teman sebaya dalam mengenali serta menangani perilaku tidak normal di lingkungan mereka. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih suportif bagi remaja dalam menghadapi permasalahan psikologis dan sosial mereka.

**Kata kunci:** Konselor teman sebaya, teknik 4D, perilaku tidak normal, pelatihan, kompetensi

### Abstract

Abnormal behavior in adolescents can negatively impact their psychological and social development. Therefore, the active role of peer counselors is needed in identifying and providing appropriate support. This community service activity aims to improve the competence of peer counselors through 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) technique training. The training method involves an interactive approach in the form of discussions, case simulations, and skill evaluations of participants. The results of the activity showed an increase in the understanding and skills of peer counselors in recognizing and handling abnormal behavior in their environment. Thus, this training is expected to contribute to the creation of a more supportive environment for adolescents in dealing with their psychological and social problems.

**Keywords:** Peer counselor, 4D technique, abnormal behavior, training, competency

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental seringkali dianggap tabu di kalangan teman sebaya karena berbagai faktor kompleks. Stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental membuat banyak orang merasa malu, takut, atau enggan untuk membicarakannya secara terbuka. Akibatnya, masalah kesehatan mental seringkali tidak terdeteksi atau tidak tertangani dengan baik, terutama di kalangan teman sebaya. Berdasarkan hasil survey rumah tangga berskala nasional yang dilakuka oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Surbey (I-NAMHS)

tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Kemen PPPA, 2024).

Rokom (2023) pada artikel “menjaga kesehatan mental para penerus bangsa” menyampaikan bahwa dari jumlah tersebut, hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling dalam 12 terakhir. Selain itu, data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Angka kesakitan dan kematian meningkat hingga 200% di masa remaja akhir ini. Dimana salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi yang mengakibatkan kesakitan dan kematian. Menurut Dr. Khamelia dalam artikel menyampaikan bahwa menurutnya yang membuat remaja sulit dipahami adalah ada area otak yang mengalami maturasi lebih cepat dibanding area lainnya. Otak remaja berkembang dalam keadaan konstan yang berarti remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif, kurang mempertimbangkan konsekuensi dibanding orang dewasa.

Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental secara keseluruhan mempengaruhi bagaimana berpikir, merasa, dan bertindak. Masalah kesehatan mental adalah masalah serius yang dapat memiliki konsekuensi yang mengganggu individu dan masyarakat sehingga menegaskan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang baik adalah investasi penting dalam diri kita. Dengan menjaga kesehatan mental memungkinkan untuk berpikir jernih, merasa emosi yang seimbang, dan bertindak dengan tepat sehingga hidup lebih bahagia, sehat dan produktif (World Health Organization, 2023).

Era digital saat ini telah mengubah banyak aspek kehidupan kita, termasuk cara kita mencari bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Program konseling psikologi online merupakan solusi yang semakin populer dan efektif untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi

hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan mencapai perkembangan kemampuan pribadi yang dimilikinya secara optimal. Sebab proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) sehingga masalah tersebut dapat tertangani (*Division of Counseling Psychology*). Dengan demikian, jika kedua istilah itu digabungkan maka psikologi konseling bermakna proses konseling berupa bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami masalah.

Konseling psikologi adalah interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien. Interaksi ini terjadi dalam suasana yang profesional, dilakukan dan dijaga sebagai alat untuk memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien (Pepisky & Pepinsky, dalam Mashudi, 2014). Program ini menawarkan akses layanan kesehatan mental yang mudah, berkualitas dan terjangkau. Selain itu, mendorong individu untuk mencari bantuan lebih awal dengan menciptakan ruang aman dan nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman tanpa takut dihakimi. Dengan adanya dukungan dari konselor atau peer counselor dapat membantu individu mengatasi masalah emosional, meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi strategi koping yang efektif. Konselor mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan semangat, dan membantu mereka mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Program konseling psikologi online memiliki berbagai kemudahan dan keuntungan yang dapat menyesuaikan dengan kebutuhan preferensi dari klien. Klien dapat memilih jenis konseling yang tersedia dari berbagai platform seperti, konseling psikologi dengan psikolog berlisensi, konselor atau peer konselor melalui video, telepon, teks atau email. Dengan berbagai pilihan platform dan jenis konseling yang tersedia, klien dapat merasakan berbagai manfaat dan pengalaman positif. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara kepada klien bahwa beberapa keuntungan yang dirasakan dari konseling psikologi online seperti Klien merasa lebih leluasa untuk bicara tentang masalah pribadi karena merasa anonim dan privasi terjaga (anonimitas). Anonimitas (Kabay, 2001) merupakan suatu keadaan ketika seseorang tidak dikenali atau tidak diketahui. Anonimitas sangat berperan penting dalam membuat orang menjadi lebih bebas ketika ia berinteraksi secara online.

Konseling psikologi merupakan profesi yang mulia, namun juga penuh tantangan. Konselor menghadapi berbagai masalah kompleks dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda dari klien. Konselor atau peer counselor merasa sering kali menghadapi klien yang memiliki permasalahan kompleks. Hal ini membutuhkan kemampuan untuk melakukan asesmen yang mendalam dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi sehingga memahami akar masalah yang kompleks. Selain itu, tantangan akan keterbatasan waktu dapat membuat konselor merasa tertekan untuk memberikan layanan yang efektif kepada klien sehingga konselor perlu memiliki keterampilan manajemen waktu dan strategi untuk memaksimalkan efisiensi sesi konseling.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membekali konselor teman sebaya dengan kompetensi yang dibutuhkan untuk mengidentifikasi perilaku tidak normal, memahami permasalahan klien, dan memberikan dukungan awal yang tepat sesuai peran. Kegiatan ini diharapkan mampu menjawab tantangan yang dihadapi peer counselor dan konselor saat konseling psikologi berlangsung. Pelatihan ini merupakan respon terhadap umpan balik dari klien, konselor sebaya, dan pemangku kepentingan lainnya.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat: pelatihan teknik 4D: pengembangan kompetensi konselor teman sebaya dalam mengidentifikasi perilaku tidak normal menggunakan teknik roleplay atau bermain peran. Roleplay atau bermain peran adalah metode pelatihan yang melibatkan peserta dalam bermain peran yang berbeda dalam sebuah skenario. Roleplay memiliki beberapa manfaat, antara lain: meningkatkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan sosial, mengatasi masalah psikologis dan mengembangkan kreatifitas. Partisipan pada kegiatan pengabdian ini adalah konselor dan peer counselor dari platform Seroooja.id.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada hari Kamis, 05 September 2024 pukul 19.00 – 21.00 WIB melalui daring (online). Metode ini memanfaatkan teknologi internet untuk menghubungkan partisipan secara virtual melalui aplikasi zoom. Penggunaan media daring

juga melatih peer counselor menguasai keterampilan komunikasi daring, membangun hubungan terapeutik melalui media online, dan menggunakan teknologi secara efektif dalam konseling psikologi teman sebaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat: pelatihan teknik 4D: pengembangan kompetensi konselor teman sebaya dalam mengidentifikasi perilaku tidak normal melalui daring (online) terbagi menjadi 4 sesi, antara lain: sesi 1 (pembukaan), sesi 2 (*roleplay*), sesi 3 (*brainstorming*), dan sesi 4 (penutup).

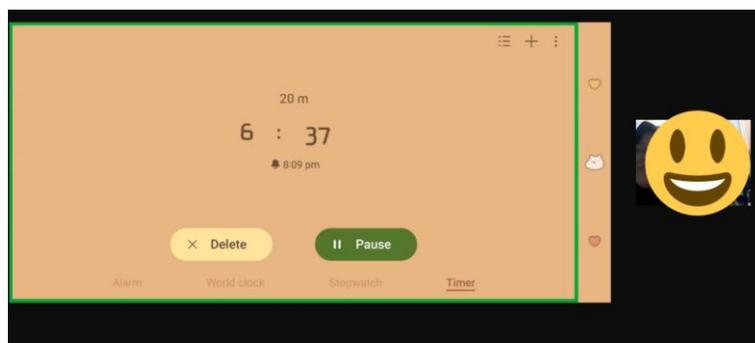
Pada sesi pertama, moderator membuka dan menyampaikan peraturan pelatihan konseling teman sebaya. Moderator membuka acara dengan menyapa peserta dan mengucapkan selamat datang. Kemudian moderator memperkenalkan diri secara singkat agar partisipan mengenal moderator dan merasa lebih nyaman. Selanjutnya, moderator menjelaskan tujuan dan susunan selama kegiatan berlangsung agar tercipta suasana yang positif dan kondusif.

Sebelum memasuki sesi 2, moderator memaparkan tujuan dari *roleplay* konseling ini bahwa, seorang peer counselor perlu melakukan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh klien. Proses mengidentifikasi permasalahan klien dapat menggunakan panduan teknik dasar konseling dan teknik asesmen rujukan terkait “perilaku tidak normal atau 4D” yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran permasalahan yang sedang dialami klien sehingga mampu mengarahkan klien pada solusi atau keputusan yang rasional dan terbaik.

Sesi 2, *Roleplay* teknik 4D, pada sesi ini terdapat 1 partisipan sebagai klien dan 5 partisipan sebagai peer counselor. Setiap peer counselor memperoleh waktu untuk konseling selama 20 menit secara bergantian. Peer counselor yang sedang menunggu giliran praktik konseling psikologi dapat mendengarkan dan mengamati jalannya konseling sehingga memahami permasalahan yang sedang dialami oleh klien. *Roleplay* konseling psikologi ini bertujuan agar peer counselor dapat memahami dan mempraktekkan penggunaan keterampilan dasar konseling dan keterampilan teknik lanjutan saat konseling berlangsung.

Pada roleplay ini, terlihat bahwa seluruh peer counselor memiliki keterampilan mendengarkan aktif, berempati dan mengembangkan literasi emosional. Klien terlihat nyaman menceritakan keluh kesahnya dan menjawab berbagai pertanyaan dari peer counselor. Peer counselor juga mengajukan pertanyaan terkait perilaku tidak normal (abnormal) atau 4D (Halgin & Whitebourne, 2010) yaitu, pertama, disabilitas (*dysfunction*) adalah suatu kondisi dimana individu sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang mengandalkan dirinya sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Kedua, penderitaan (*distress*) adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang dirasakan individu yang biasanya mengakibatkan individu tersebut merasakan reaksi fisik seperti sakit perut, mual dan lain sebagainya serta juga menimbulkan reaksi emosi seperti gelisah. Ketiga, menjauhi norma masyarakat (*deviant*) adalah perilaku yang diperlihatkan individu yang menyimpang dari ketentuan-ketentuan atau norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat. Keempat, menimbulkan bahaya (*danger*) adalah seorang individu melakukan tindakan membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Tujuan menanyakan perilaku tidak normal atau 4D (*deviance, distress, dysfunction, danger*) pada saat konseling untuk memahami dan mengidentifikasi faktor penyebab dan faktor risiko dari permasalahan klien sehingga membantu peer counselor dapat memberikan dukungan dan bantuan awal (sesuai batasan peran peer counselor). Dukungan emosional dan dukungan edukasi dalam mengatasi masalah yang dihadapi dari perilaku yang tidak normal. Selain itu, peer counselor memahami batasan dalam pengetahuan dan keterampilan saat konseling. Apabila klien datang dengan masalah di luar kompetensi seperti ada masalah kesehatan mental menunjukkan gejala serius dan kompleks maka, peer counselor perlu mengevaluasi dan mempertimbangkan untuk merujuk klien ke psikolog profesional agar diagnosis dapat ditegakkan dan pemberian intervensi atau terapi yang sesuai untuk mengatasi masalah klien.



Gambar 1. Sesi 1 (roleplay)

Sesi 3 brainstorming, moderator memberikan kesempatan bagi partisipan untuk merefleksikan pengalaman partisipan selama roleplay. Partisipan dapat berbagi hal yang dirasakan dan bagaimana menerapkan keterampilan konseling baru yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Kemudian, moderator mengarahkan psikolog sebagai evaluator untuk memberikan umpan balik satu sama lain tentang penampilan mereka dalam roleplay. Umpan balik yang konstruktif membantu partisipan memahami bagaimana orang lain melihat mereka dan memberikan wawasan tentang bagaimana mereka dapat meningkatkan keterampilan konseling. Pada tahap ini peer counselor terlihat antusias memberikan berbagai pertanyaan yang membantu memahami kekuatan dan kelemahan serta mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

Sesi 4 penutup, moderator menyampaikan poin-poin penting yang telah dipelajari selama roleplay. Ringkasan ini membantu partisipan mengingat informasi dan memperkuat pemahaman konseling psikologi teman sebaya. Moderator mengakhiri roleplay dengan mengucapkan terima kasih kepada psikolog dan partisipan dan menutup sesi secara resmi dengan foto bersama.



Gambar 2. Sesi 4 (dokumentasi)

## KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai tahapan yang dilalui dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan konseling psikologi bagi peer counselor dan konselor berjalan sesuai dengan rancangan kegiatan, mulai dari sesi pembukaan, sesi *roleplay*, sesi *brainstorming* dan sesi penutup. Adapun hasil kegiatan pelatihan konseling psikologi dapat memberikan pengetahuan tentang keterampilan konseling psikologi bagi peer counselor. Peer counselor memperoleh pelatihan teknik dasar konseling seperti mendengarkan secara aktif (*active listening skill*), berempati dan mengembangkan literasi emosional. Selain itu, peer counselor juga mendapatkan pengetahuan tentang keterampilan mengidentifikasi perilaku tidak normal (4D) dan asesmen rujukan psikolog profesional.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak positif pada seluruh peserta. Pelatihan melalui metode *roleplay* dan *brainstorming* memberikan pengetahuan tentang keterampilan dalam proses identifikasi permasalahan, penggunaan teknik dan pengambilan keputusan tentang kondisi psikologis sehingga pelaksanaan konseling psikologi dapat mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan klien.

## DAFTAR PUSTAKA

Halgin, R., & Whitebourne, S. (2010). Psikologi abnormal: perspektif klinis pada gangguan psikologis (Terjemahan: Aliya Tusya'ni, dkk). Jakarta: Salemba Humanika

- Kabay, M. (2001). Anonymity in cyberspace: Paper Presented at the Annual Conference of the European Institute for Computer Anti-Virus Research (EICAR), 40
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA). (2024). *Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan dukungan kesehatan mental dan psikososial di kementrian dan lembaga.*
- Mashudi, F. (2014). Psikologi Konseling. Yogyakarta: IRCiSoD
- Rokom. (2023, 12 Oktober). Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa. *Sehat Negeriku – Biro Komunikasi & Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan RI.*
- World Health Organization. (2023). *Kesehatan mental dalam kedaruratan.*