

DINAMIKA PENGALAMAN MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENJADI KONSELOR SEBAYA

Aqhil Respam Maulana¹, Yohanis F. La Kahija¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

respammaulana1502@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika pengalaman mahasiswa psikologi yang berperan sebagai konselor sebaya. Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang penuh tantangan, di mana hubungan dengan teman sebaya sering menjadi sumber dukungan emosional. Konseling sebaya dipandang sebagai sarana penting untuk membantu mahasiswa menghadapi permasalahan psikologis maupun sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan teknik analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian adalah mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro berusia 19–25 tahun yang tergabung dalam komunitas konselor sebaya. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis secara mendalam untuk menemukan tema-tema pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran sebagai konselor sebaya memberikan pengalaman unik berupa peningkatan empati, keterampilan komunikasi, serta regulasi emosi, namun juga menimbulkan tantangan berupa beban psikologis dan kesulitan memisahkan kehidupan pribadi dari peran konseling. Kesimpulannya, pengalaman menjadi konselor sebaya tidak hanya memperkaya kompetensi akademik mahasiswa psikologi, tetapi juga membentuk perkembangan pribadi dan sosial mereka.

Kata Kunci: mahasiswa psikologi; konselor sebaya; fenomenologi; dinamika pengalaman

THE LIVED EXPERIENCES OF PSYCHOLOGY STUDENTS ACTING AS PEER COUNSELORS

Aqhil Respam Maulana¹, Yohanis F. La Kahija¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang 50275

respammaulana1502@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the dynamics of experiences among psychology students who serve as peer counselors. The university period represents a transitional phase filled with challenges, during which relationships with peers often become a significant source of emotional support. Peer counseling is considered an important means of helping students cope with both psychological and social issues. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach, utilizing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as the analytical technique. The participants were psychology students at Universitas Diponegoro, aged 19–25 years, who were members of a peer counseling community. Data were collected through semi-structured interviews and observations, and then analyzed in depth to identify emerging experiential themes. The findings indicate that the role of a peer counselor provides unique experiences, including increased empathy, enhanced communication skills, and improved emotional regulation. However, it also presents challenges, such as psychological burden and difficulties in separating personal life from the counseling role. In conclusion, the experience of being a peer counselor not only enriches the academic competencies of psychology students but also contributes to their personal and social development.

Keywords: psychology students; peer counselors; phenomenology; experiential dynamics

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan masa transisi bagi individu. Dimana mereka dihadapkan dengan dunia baru selepas masa Sekolah Menengah Atas (SMA) mereka dan terjun ke dunia perkuliahan. Masa kuliah merupakan masa transisi penting bagi individu yang memasuki perguruan tinggi. Pada fase ini, mahasiswa berpindah dari lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju dunia akademik yang jauh lebih mandiri dan kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa transisi dari SMA ke universitas membawa berbagai tantangan, baik secara akademik, sosial, maupun personal, karena mahasiswa memasuki fase dewasa awal dan harus menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan baru (Rahayu & Arianti, 2020). Selain itu, perubahan besar dalam lingkungan belajar dan sistem akademik menuntut mahasiswa baru untuk memiliki kemampuan penyesuaian yang baik agar dapat bertahan selama masa awal perkuliahan (Kumala Sari & Zaini, 2024).

Proses ini juga diperberat oleh pengalaman yang terjadi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal, yang membuat tahun pertama kuliah menjadi masa yang penuh tantangan (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Pada umumnya, masa SMA terjadi pada tahap remaja dan perkuliahan memasuki tahap dewasa awal. Fase remaja dihadapkan dalam situasi yang mengharuskan mereka untuk mengambil keputusan sendiri dan menentukan tujuan hidup mereka untuk kedepannya, seperti percintaan, memilih teman, memilih karir, dan apa saja yang ingin mereka lakukan

di masa depan nanti. Dalam diri remaja timbul rasa untuk berjuang akan apa yang mereka kerjakan dan juga berusaha untuk menggapai tujuan yang telah mereka tetapkan.

Terjadinya masa transisi ini menurut teori Erikson dalam Arini (2021) dinamakan *Emerging Adulthood*. Di mana ini merupakan sebuah tahapan pada manusia ketika sudah melewati masa remaja namun belum memasuki usia dewasa, di mana dalam literatur yang sama disebutkan usia *emerging adulthood* ini berkisar di usia 18-29 tahun. Dalam tahap ini pentingnya bagi remaja untuk memiliki hubungan selain dari orangtua mereka, yang di mana arah dari hubungan ini merupakan sebuah pertemanan. Teman ini bagi mahasiswa bisa menjadi keluarga baru untuk mereka. Teman yang sering bersama mereka, teman yang lebih dekat dengan mereka, dan teman yang selalu berinteraksi dengan mereka. Hal ini menjadikan teman memiliki peranan yang berpengaruh bagi mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan mereka.

Masa perkuliahan merupakan masa eksplorasi bagi para remaja yang menjalaninya, dengan berbagai macam manusia yang bertemu dengan mereka dan juga segala latar belakang yang mereka miliki menjadi satu dalam kehidupan sosial mereka. Hal yang berbeda-beda ini bertemu jadi satu dan menjadikan sebuah interaksi yang menarik bagi tiap-tiap individu yang melakukannya. Dari hasil interaksi ini terkadang tak jarang seseorang menjadi sangat percaya dan memiliki perasaan cocok terhadap orang lain, tetapi hal ini juga bisa menjadikan seseorang menjadi tidak percaya dan merasa tidak cocok dengan orang lain itu pula.

Kepercayaan awal menjadikan sebuah tumpuan baru bagi para individu yang berusaha untuk membuat suatu ikatan pertemanan. Individu yang mulai percaya akan hal ini biasanya dalam hubungan pertemanan mereka suka bercerita tentang suatu hal yang mereka alami, jika kepercayaan itu lebih dalam mungkin saja individu itu bercerita tentang suatu hal yang mereka anggap privasi pribadi terhadap teman mereka dengan harapan mereka dapat mendengarkan keluh kesah pribadi mereka ataupun menemukan sebuah solusi atas permasalahan yang mereka alami. Bramer (dalam Ridha,2019) karena sesama remaja, mereka cenderung suka untuk melakukan curhat (curahan hati) persoalan mereka dalam kehidupan kepada teman dekat mereka daripada kepada orang tua ataupun guru mereka. Menurut Astiti (2019) individu justru lebih sering bercerita tentang permasalahan mereka yang serius ini kepada teman sebaya mereka, bukan kepada orang tua ataupun guru mereka. Masalah serius seperti hubungan seksual, terjadinya kehamilan di luar pernikahan, ataupun hal tabu lainnya yang kurang bisa diterima oleh masyarakat itu mereka ceritakan kepada teman sebaya.

Menurut Maulina et al. (2022) mereka merasa teman sebaya menjadi sebuah tempat untuk bercerita yang dirasa aman untuk mereka, dibandingkan bercerita kepada seseorang yang berbeda umurnya dari mereka Untuk hal ini, agar sebagai seorang pendengar yang baik, maka diperlukan juga suatu ilmu untuk pendengar agar setiap keluh kesah yang disampaikan oleh teman mereka dapat mereka terima dengan baik. Hubungan antara teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam kehidupan remaja. Hubungan sebaya dapat memunculkan hubungan kepercayaan antar teman mereka. Hubungan ini dapat menimbulkan suatu persepsi terhadap

teman sebaya mereka dimana remaja lebih percaya terhadap teman sebaya daripada dengan orang tua mereka sendiri. Sehingga pembentukan dan pelatihan konselor sebaya dapat menjadi pilihan yang tepat dalam upaya membekali dan mencegah anak atau remaja terpengaruh oleh lingkungan yang negatif. Menurut Liqoiyah, Santoso, & Sumiyem (2022) seorang pendengar yang mengikuti konselor sebaya dibekali dengan kemampuan tertentu yang mendukung mereka sebagai pendengar yang baik.

Peran konselor sebaya dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya di kalangan mahasiswa psikologi, merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian. Konselor sebaya berfungsi sebagai individu yang memberikan dukungan emosional, sosial, dan psikologis kepada rekan sebayanya. Kehadiran konselor sebaya dianggap mampu menjembatani keterbatasan layanan konseling formal, sekaligus memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan praktis dalam bidang psikologi. Namun demikian, peran ini tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga menimbulkan tantangan yang signifikan, terutama terkait risiko burnout, stres, dan ketidakstabilan emosional. Konselor sebaya dilatih untuk melakukan *active listening*, menunjukkan empati, serta berkomunikasi secara efektif. Coaston (2017) menegaskan bahwa “*self-compassion may serve as a balm for burnout, offering counselors a way to care for themselves while caring for others.*” Kutipan ini menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal yang dikembangkan konselor sebaya tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga bagi dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana interaksi antar remaja dengan peran mereka juga sebagai mahasiswa, yang dimana peneliti merasa hubungan yang terjadi diantara mereka dilandaskan karena suatu kepentingan yang di usia mereka menurut peneliti itu suatu hal yang jarang ditemukan, namun fokus dari penelitian ini akan tertuju pada mahasiswa yang mengikuti konselor sebaya, yang dimana peneliti ingin melihat pemaknaan dalam diri mereka saat menjadi konselor sebaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah untuk mengetahui dinamika kehidupan mahasiswa yang menjalani studi mereka dalam ilmu psikologi sekaligus bagaimana mereka mengaplikasikan ilmu yang mereka dapatkan untuk melakukan konseling kepada teman sebaya mereka.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui dinamika kehidupan mahasiswa dalam melakukan konselor sebaya, dan bagaimana mereka melakukan konseling terhadap teman sebaya mereka, serta bagaimana konseling yang mereka lakukan dapat berpengaruh dalam kehidupan mereka.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berkontribusi sebagai literatur tambahan yang berkontribusi dalam ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

i. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah pengalaman baru bagi peneliti dan juga menjadikan ilmu baru untuk peneliti.

ii. Bagi Mahasiswa Psikologi

Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi khususnya untuk mahasiswa yang mempelajari ilmu psikologi sebagai ilmu, dan juga sebagai pemahaman diri sendiri ketika melakukan penerapan ilmu psikologi.

iii. Bagi Peneliti lain

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian yang menyangkut tentang mahasiswa dan dinamika psikologisnya.